

Václav Martinec

Mluva jako obraz osobnosti

Tento materiál vznikl jako součást projektu CZ.1.07/3.2.10/02.0038 „Rozvoj vzdělávacích programů pro účastníky dalšího vzdělávání v Královéhradeckém kraji“ v rámci OP VK „Podpora nabídky dalšího vzdělávání v Královéhradeckém kraji“ vyhlášeného Královéhradeckým krajem.



© RYCON Consulting s.r.o., 2012

RYCON
CONSULTING

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	8
ČÁST 1 - Základy mluvního projevu	11
PRVNÍ SEDMERO – PRAVIDLA SROZUMITELNĚ A PŘÍJEMNĚ ZNĚJÍCÍ MLUVY	13
1 Mluvím na hustém výdechovém proudu vzduchu	15
2 Rozlišuji dlouhé a krátké samohlásky	16
3 Při výslovnosti „Í Ě Á Ó Ú“ ústa plynule otevírám a zavírám	17
4 Souhlásky na konci slov vyslovuji s velkou pečlivostí	18
5 Nevynechám žádnou souhlásku, nachází-li ve shluku	20
6 Přízvuk kladu na předložku	20
7 Ovládám výrazové proměny hlasu	21
DRUHÉ SEDMERO – JAK VYPADÁM? JAKÝ DOJEM VYVOLÁVÁM?	24
1 Při setkání nepodávám „rybí ruku“	26
2 Dívám se do očí člověka, se kterým hovořím	26
3 Když s lidmi hovořím, usmívám se na ně	26
4 Dávám si pozor na mimoděčné pohyby a zvuky	26
5 Vůbec se nehýbat, trčet na podiu, to ale také nechci	27
6 Jak se vypořádám s trémou, která mi podlamuje síly	27
7 Zkontroluji si svůj zevnějšek	28
ČÁST 2 - Pokročilá úroveň mluvního projevu	29
TŘETÍ SEDMERO – CVIČENÍ DECHOVÁ, HLASOVÁ A ARTIKULAČNÍ	30
1 Od výdechu ke zpívanému tónu	31
2 Od zpívaného tónu k plastické mluvě	39
3 Rozrůzněná výslovnost vokálů – klíč k barevnosti mluvy	47
4 Dýchání při výslovnosti konsonant	54
5 Vyváženost dechu při proznívání vokálů	60
6 Šepot a volání do dálky	62
7 Vypravěčské odvíjení příběhu a pohotové vybavování slov	65

ČTVRTÉ SEDMERO – HLASOVÁ HYGIENA	69
1 Nemáme žádné problémy	70
2 Unavený hlas	70
3 Mírná indispozice	70
4 Silné hlasové obtíže	71
5 Co dělat a co nedělat	71
6 „Šetřivá“ cvičení	71
7 O životosprávě hlasivek	72
PÁTÉ SEDMERO - ROZUMNÉ DŮVODY, PROČ KULTIVOVAT SVOJI MLUVU	73
1 Mluva – největší zlom ve vývoji lidského rodu	74
2 Žijeme ve století informatiky a komunikačních zařízení	74
3 Současná úroveň našeho mluvního projevu	74
4 Mluva jako obraz společenského alibismu?	75
5 O smyslu kultivace lidské mluvy	75
6 Současný úpadek mluvené češtiny	76
7 Po první lekci mluvní průpravy	77
ŠESTÉ SEDMERO – CITLIVÝ SLUCH	79
1 Předpoklad korektní mluvy	80
2 Různá úroveň mluvy lidí v běžném hovoru.	81
3 Ani mluva vysokoškoláků není bez problémů	82
4 Profesionální mluvčí - mluví vždy na profi úrovni?	84
5 Zvuky ulice, přírody a hudba orchestru	84
6 Slyšíte, jak postupy způsobují změnu významu slov?	86
7 Mistrovský projev herců	86
SEDMÉ SEDMERO – SEDMINÁSObNÁ ÚSPORA ČASU	88
1 Ráno po probuzení	89
2 Z postele do koupelny	89
3 Pochodové a rozjímavé písně	90
4 Poslouchám druhé	91
5 Čtu si nahlas	91
6 Dbám na úroveň své mluvy v běžných situacích	91
7 Bleskové rozmluvení před veřejným projevem	91
ČÁST 3 - Profesionální mluvčí	95
OSMÉ SEDMERO – VÝRAZOVÉ MOŽNOSTI HLASU	96
1 Tempo – zrychlování a zpomalování mluvy	97
2 Dynamika – zesilování a zeslabování mluvy	98
3 Melodičnost a intonační jednotvárnost	100
4 Rytmičnost mluvy	101
5 Proměna barvy hlasu podle míry dechové příměsi	103

6 Hlasová barevnost různých rezonančních rejstříků	104
7 Členění mluvnických celků	109
DEVÁTÉ SEDMERO – TEORIE MLUVY A JEJÍ PRAKTICKÉ VYUŽITÍ	111
1 Hlásky české abecedy	112
2 Slovníček termínů hlasové průpravy	115
3 Logopedicko-český slovníček	118
4 Přehledová tabulka českých vokálů a konsonant	120
5 Vyobrazení k hlasové průpravě	122
6 Teorie verše	125
7 Odborná literatura	127
DESÁTÉ SEDMERO – PRAVIDLA ČESKÉ VÝSLOVNOSTI	128
1 Spodoba (asimilace znělosti)	129
2 Ráz mezi dvěma vokály	129
3 Výslovnost hlásky „Ě“	129
4 Pomocný přízvuk v dlouhých slovech	130
5 Dvojhlásky „OU“, „AU“ a „EU“	130
6 Tvary slovesa býti	131
7 Češtinářské pověry	131
JEDENÁCTÉ SEDMERO – METODICKÉ ŘADY	135
1 Nádech a výdech se promítá do pohybu celého těla	137
2 Od dýchání, přes šumové zvuky, ke zpěvnímu hlasu	137
3 Od zpěvního hlasu k mluvě	138
4 Od dechových rázů k jazykolamům	138
5 Hlasovou barevností k emocionálně působivé mluvě	139
6 Od alikvótního znění k barevnostně bohaté mluvě	140
7 Od brumláni v rytmu chůze k „vlastní písničce“	141
DVANÁCTÉ SEDMERO – ŘEČ TĚLA	145
1 7 x rozcvička	146
2 Mluva v různých polohách těla	146
3 Člověk a rekvizita	147
4 Šaty dělají člověka - to je pravda odvěká!	147
5 Gesto jako nonverbální doprovod slovního projevu	147
6 Pohyb, dech, hlas a vnitřní zdroj projevu	148
7 Odpovědi na druhé sedmero	148
TŘINÁCTÉ SEDMERO – VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ	150
1 Dechové pumpování – dýcháme pohybem celého těla	151
2 Pět dechových oblastí	152
3 Dýchání jako inspirace pro pohybový projev	152
4 Rekapitulace dechových technik	153

5 Dýchání a tréma	154
6 Dýchání přináší sebepoznání	155
7 Jogínský pozdrav Slunci – jako dechové, hlasové, pohybové a mentální probuzení	155
ČTRNÁCTÉ SEDMERO – PROFESIONÁLNÍ MLUVČÍ	159
1 Hlasatel	161
2 Moderátor	162
3 Tiskový mluvčí	166
4 Veřejný pracovník (právník, úředník, politik)	167
5 Herec	167
6 Učitel	169
7 Táta a máma vyprávějí a předčítají dětem pohádky	170
ČÁST 4 - Almanach	173
1 ALMANACH TEXTŮ Z ČÁSTÍ 1 – 3	174
2 TEXTY ROZŠIŘUJÍCÍ VÝZNAM	194
3 SEZNAM AUDIO A VIDEONAHRÁVEK	207

PŘEDMLUVA

Předkládaná publikace je ucelenou učebnicí mluvní a hlasové průpravy pro začátečníky až po profesionální mluvní. Snaží se přehlednou formou postihnout všechny nezbytné oblasti věcně správného, kultivovaného a lidsky příjemného mluvního projevu.

Původně byla publikace vytvořena jako výukový materiál pro účastníky kurzu Mluvní průprava firmy RYCON Consulting s.r.o. v Hradci Králové. Vzhledem k zájmu, jaký tento netradičně pojatý text mezi účastníky kurzů a dalšími osobami vzbudil, dospěl autorský kolektiv k závěru nabídnout takto uspořádané informace a znalosti i těm, kteří se těchto kurzů nemohli zúčastnit a vnímají pochopitelnou a praktickou potřebu se v dané oblasti rozvíjet.

Publikace zachovává původní metodický charakter – minimum teorie je kombinováno s mnoha různými cvičeními a úkoly a prací s audio a videoukázkami. Jde tedy o interaktivní výukový program, který lze studovat v kurzu pod vedením lektora, ale i samostatně v čase, který čtenáři nejlépe vyhovuje.

Kniha je rozdělena do čtyř částí a obsahuje návody, rady, pravidla, doporučení, cvičení atd., v celkovém počtu 98. Jsou rozčleněny do tzv. SEDMER a vytvářející samostatné logické celky zaměřené na jednotlivé části mluvního projevu. V předkládané publikaci těchto SEDMER uvádíme 14, jejich postupné „zdolávání“ znamená praktické zvyšování vaší mluvní úrovně.

Část 1 - ZÁKLADY MLUVNÍHO PROJEVU zahrnuje první a druhé sedmero zaměřené zejména na dechová a hlasová cvičení pro ty, kteří chtějí zvládnout základní úroveň mluvního projevu.

Část 2 - POKROČILÁ ÚROVEŇ MLUVNÍHO PROJEVU obsahuje třetí až sedmé sedmero a je určena těm, kteří používají svůj hlas a mluvní projev jako svůj „pracovní nástroj“. Akcentováno je i hledisko hygieny práce s hlasem a prevence před přetížením a zdravotními problémy.

Část 3 – PROFESIONÁLNÍ MLUVČÍ, tedy osmé až čtrnácté sedmero, je určeno již pro profesionální mluvní, jako jsou televizní či rozhlasoví hlasatelé, tlumočníci, učitelé či herci.

Část 4 – ALMANACH obsahuje jednak všechny cvičné texty předešlých částí, jednak řadu dalších, které si můžete vybrat k vlastnímu přednesu. Naleznete zde verše, prózu i monology z divadelních her.

Důležitým aspektem předkládané knihy je její zdravotní hledisko. Při správně prováděné mluvě, jejíž metodiku zde předkládáme, nebudou vaše hlasivky nadbytečně namáhány. Bude vám nejenom rozuměno, ale budete též schopni hovořit bez obtíží dlouhé hodiny v kuse.

Věříme, že zde najdete řadu užitečných rad a doporučení, která Vám budou k užítku v osobním i profesním životě.

ÚVOD

Současná kultura mluvené češtiny

Vážíme si toho, že se zajímáte o úroveň svého mluvního projevu. Možná jste udělali tento krok z nezbytnosti, pod tlakem požadavků v zaměstnání, možná si prozíravě uvědomujete, že když směřujete svým studiem do povolání, ve kterém by mluva na úrovni měla patřit k profesionální vybavenosti, musíte si svoje vyjadřování rozvíjet. Nevylučujeme ani možnost, že důvodem je „jen“ vaše estetické cítění, snaha o krásu duše i těla...

Koho můžeme považovat za profesionálního mluvčího? Kdo má tedy svůj mluvní projev kultivovat?

Nejvýše v pomyslné hierarchii stojí profesionálních mluvčí, jako jsou herci, hlasatelé a moderátoři. Požadavky na jejich řeč jsou mimořádně vysoké. Měli by ovládat svoji mluvu v bohaté plasticitě a se schopností vyjadřovat se v několika stylech mluvy. Svůj hlas by měli ovládat tak, aby byli schopni proměňovat charakteristiku jeho znění. Bohužel ne vždy však z jeviště, obrazovky či z radiopřijímače špičkovou mluvu slýcháme.

Srovnatelné s hereckou profesí je povolání učitelské. Pedagogové vystupují na veřejnosti – obdobně jako herci. Svou profesi uskutečňují v prostoru, který je rozdělen stejně jako v divadle – na „jeviště“ a „hledišť“. Stejně jako herci se snaží svým mluvním projevem zaujmout „publikum“. Pozice učitelů je ovšem o něco náročnější, protože do divadla chodí diváci na základě svojí svobodné volby a rádi, kdežto do školy... Učitel si často musí pozornost a zájem svých posluchačů pracně získávat, aby je probírané téma zaujalo. Učitelé jsou aktéry svěbytného typu divadla – divadla jednoho herce. A „úspěšnost jejich představení“ je výrazně závislá na tom, na jaké úrovni mají zvládnutou techniku mluvy. I ty nejmodernější pedagogické záměry může znehodnotit nezvládnutá hlasová technika.

Veřejní pracovníci, soudci, tlumočníci, redaktori, politici, vedoucí kanceláří, sportovní trenéři, všichni ti, kteří při výkonu svého povolání oslovují veřejnost či větší počet spolupracovníků, by měli promlouvat na úrovni. Ale proč by i prodavačka v zelenině neměla hovořit na úrovni? Také vykonává svoje povolání ve veřejném prostoru a oslovuje větší počet lidí.

Nakonec jsme tedy profesionálními mluvčími naprosto všichni.

Jak cvičit a jak poslouchat sebe i metodické nahrávky?

Nespokojte se s poslechem z drobných reproduktorů zamontovaných v počítači.
Nahrávky si pusťte přes externí reproduktory, pak získáte věrohodnější zvukový obraz.

Při poslechu se nikdy nedívejte do textu. Oko pak spolupracuje s uchem, které pak drobné akustické nesrovnalosti přestanete rozeznávat, protože optická informace spontánně vyrovnává nedostatky ve výslovnosti.

Pokud si chcete svůj sluch procvičit i na rozeznávání jemných akustických odlišností, poslouchejte nahrávky se zavřenýma očima.

Každý cvičný text si nejprve několikrát přečtete nahlas.

Potom si svůj projev nahrajte.

Teprve pak porovnávejte svoje provedení se vzorovou nahrávkou, abyste si uvědomili, do jaké míry jste požadavky zvládli sami podle slovního návodu, a co budete ještě vylepšovat při napodobování zvuku nahrávky.

Pro vaši lepší orientaci jsme do textu vložili následující značky:



Tato značka před odstavcem znamená, že jde o instrukce pro vás, jak přesně máte cvičení realizovat.



Tyto značky vás upozorňují na audio či video nahrávku, kterou si máte vyposlechnout či shlédnout.



ČÁST 1

Základy mluvního projevu

PRVNÍ SEDMERO

PRAVIDLA SROZUMITELNÉ A PŘÍJEMNĚ ZNĚJÍCÍ MLUVY

DRUHÉ SEDMERO

JAK VYPADÁM? JAKÝ DOJEM VYVOLÁVÁM?

Budeme-li dobře mluvit, bude nám i dobře rozuměno.

PRVNÍ SEDMERO

Pravidla srozumitelné a znělé mluvy

- 1 Mluvím na hustém výdechovém proudu vzduchu
- 2 Rozlišuji dlouhé a krátké samohlásky
- 3 Při výslovnosti Í Ě Á Ó Ú svoje ústa plynule otevírám a zavírám
- 4 Souhlásky na konci slov vyslovuji s velkou pečlivostí
- 5 Nevynechávám žádnou ze souhlásek, když se nacházejí ve shluku
- 6 Přízvuk kladu na předložku
- 7 Ovládám výrazové proměny hlasu

Není problém těchto sedm jednoduchých požadavků pochopit během jediné lekce, či při prvním přečtení. Trvá ale dlouhou dobu, než si je osvojíte natolik, že je budete uplatňovat spontánně i ve vypjatých životních situacích.

V tomto sedmeru se seznámíte s elementárními pravidly srozumitelné a kultivované mluvy. Jedná se vlastně o test vaší mluvní úrovně.

JAK VZNIKÁ MLUVNÍ PROJEV

Lidská mluva, jako největší největší předěl ve vývoji lidského rodu, vzniká především v hlavě. Je to velmi složitá duševní a nervosvalová činnost – s vysokým nárokem na koordinaci.

Pokud budeme sledovat mluvu pouze z hlediska akustického, tak můžeme říci, že mluvní projev vzniká v součinnosti tří funkcí:

DÝCHÁNÍ

Dech je energetický zdroj mluveného projevu.

Kvalita znění hlasu i výslovnosti závisí na intenzitě dýchání.

Je třeba, aby vydechovaný proud vzduchu byl po celou dobu promluvy pod stejným tlakem, **jinak na posluchače působíte dojmem ochablosti a nedostatečného zaujetí.**

ZNĚNÍ

Vydechovaný proud vzduchu rozkmitá hlasivky – tak vzniká zvuk lidského hlasu. Když ovšem ten sloupec vydechovaného vzduchu nemá dostatečný tlak, zvuk lidského hlasu zní mdlé a neproniká prostorem – tedy není vám dobře rozumět.

Tělesné rezonanční dutiny (ústa, nosohltan, lebeční kosti a hrudník) obohacují základní zvuk hlasivek o alikvótní (přidružené) tóny.

Každý člověk má hlas jiného zabarvení – to proto, že tvar rezonančních dutin je rozrůzněný obdobně jako vnější podoba lidí.

Zabarvení hlasu se liší také podle tlaku výdechového proudu vzduchu.

Barvou svého hlasu působíme na posluchače emocionálně.

VÝSLOVNOST

Na artikulaci se podílí činnost tří svalových skupin – rtů, jazyka a žvýkacích svalů.

Žvýkací svaly ovládají pohyb čelistí. Otevírání úst (tedy spíše jejich nedostatečné otevírání) je častou příčinou nedbalé mluvy. Naproti tomu aktivní výslovnost je předpokladem vzájemného a nezkresleného porozumění. Zároveň je i vizitkou našeho přehledného myšlení. Ale mnohdy vypovídá i o tom, že mluvčí přemýšlí poněkud zmatečně.

Kvalita artikulace přináší zprávu o našem lidském vztahu k osobě, se kterou hovoříme.

Když hovoříme, jemná svalová činnost je mezi těmito třemi funkcemi propojená do nedílného a organicky propojeného celku. Mluvní techniky, které budeme probírat, musíme mít osvojené do naprostého automatizmu – tedy musíme je soustavně procvičovat. Jedině pak nám hlas poslouží spontánně, aniž bychom jej racionálně řídili.

Věcný obsah svého mluvního projevu můžete způsobem mluvy zvýraznit nebo i naprosto znehodnotit. To proto, že mluva svojí hudební kvalitou ovlivňuje posluchače na úrovni non-verbálního sdělení. Při mluvním projevu předáváme posluchači i řadu informací, které v pojmovém sdělení naší promluvy nejsou obsaženy. Tato skrytá vlastnost mluvy se výrazně podílí na srdečném nebo i napjatém vztahu mezi lidmi. Zmíněnou vlastnost mluvy většina populace nebere v úvahu. Zřejmě proto, že o této vlastnosti mluvy lidé nevědí.

Záleží na vaší interpretaci, na vašem „přednesu“, zda vaše mluva zapůsobí pozitivně či naopak.

1 Mluvím na hustém výdechovém proudu vzduchu

Frázování mluvy se člení podle významových celků ve větě či v souvětí. Vydechovaný proud přerušujeme pouze v pauzách mezi jednotlivými významovými celky – mluvíme na tzv. hustém výdechovém proudu vzduchu, který se v toku řeči nesmím přerušit.

Vyvarujte se častého přerušování výdechu skoro za každým slovem. Je to zlovyk civilní mluvy.



Přečtěte následující Nezvalovy verše na hustém výdechovém proudu.

Výdech přerušujeme podle významových celků.

Uvnitř významových celků výdechový proud plyne bez přerušení.

**Kouzlí, kouzlí kouzelník,
vykouzlí nám za pětník
žlutý šátek, rudou růži,
ďáblu zaprodal svou kůži,
je to příliš tajemné,
hrůza, úděs jímá mne,
jímá mne při pomýšlení,**

**jak se dojmy rychle mění,
včera cirkus, kouzla, čáry,
dneska černoooká Máry,
černá Máry v kantýně,
přítulná jen při víně,
při víně a za pětník,
kouzlí, kouzlí kouzelník.**

Nyní svůj projev nahrajte a porovnejte s metodickou nahrávkou A 01.



nahrávka A_01_01 audio

Mluva na nepřerušovaném výdechovém proudu vzduchu, členěná podle významových celků.

Vaše významové členění se může lišit, ale podstatné je, abyste mluvu členili (a tedy i přerušovali výdechový proud) pouze po velkých významových celcích.

A nyní pracovně, **pouze ze cvičných důvodů**, opustíme na chvíli významové členění textu, budeme momentálně rezignovat na skutečnost, že slovy sdělujeme významy, a budeme respektovat pouze zřetel technický:



Mluvte v jednom dechovém zátahu.

Nepřerušujte výdechový proud, dokud nespoteřebujete všechnen vzduch, který máte v plicích.

Dělejte to s takovou důsledností, že přerušíte tok řeči třeba uprostřed slova, když už nemáte žádnou dechovou zásobu.

Potom se v klidu nadechněte nosem a pokračujte od slabiky uprostřed přerušenoého slova.



Nyní si nahrajte toto své technické provedení. a pak je porovnejte s metodickou nahrávkou.



nahrávka A_01_02 audio

Mluva na nepřerušovaném výdechovém proudu, členěná podle zásoby vzduchu.

Pro zvládnutí korektní mluvy je třeba „**naučit se slyšet**“.

Proto věnujte poslechu nahrávek velkou pozornost. Naučte se slyšet rozdíly mezi svou a metodickou nahrávkou.

Když už „slyšíte“ a díky tomu jste schopni svůj projev korigovat, pak rozdíl mezi zněním vašeho hlasu a hlasu učitele je minimální, začínáte se blížit k cíli.

Pokud předpokládáte, že budete v rozvoji své mluvy pokračovat i do vyšších úrovní tohoto kurzu, své prvotní nahrávky nemažte a uchovejte si je. S odstupem času posoudíte svůj osobní vývoj.

Tento „nepřirozený způsob mluvy“ – tak její na počátku průpravy všichni vnímají – jistou dobu trénujte. Podaří se vám tak zaktivizovat svaly, které máme ochablé od počítačového stylu života.

2 Rozlišuji dlouhé a krátké samohlásky

Samohlásky nazýváme **vokály**.

Následující text je sestaven ze slov, která obsahují pouze vokál „A“

***Vzplál v barvách zmar
a brána jara padla.
Strach z mála láskám dával tvar
a dlaň svá práva na vahadla kladla,
rána vlahá, marná snaha
vzal však mráz.***



Čtěte nahlas

a přehánějte rozdíl mezi dlouhými a krátkými vokály.

Vytvoříte si tak zajímavou hudebně rytmickou strukturu. Vyslovovat správně vokál „A“ znamená, že musíte výrazně otevírat ústa, a tak pořádně rozhýbat především žvýkací svaly. **Odbouráte tak zlozvyk ochablé civilní mluvy.** Většinou jsme zvyklí hovořit jenom při minimálním pohybu čelistí – tedy při malé mezírce mezi zuby. Tento ledabylý způsob výslovnosti nahradíme aktivní mluvou, která zní plasticky.

Když vyslovujete vokál „A“ rozevřenost úst je značná.

Při dlouhém „ÁÁÁ“ máme ústa ještě o něco více otevřená než při „A“ krátkém.

Rozdíl mezi dlouhým a krátkým vokálem by měl být v poměru 4 : 1.



Nahrajte si vlastní pokus

a teprve nyní si jej porovnejte s nahrávkou.



nahrávka A_01_03 audio

Rozlišování dlouhých a krátkých vokálů.

Dělali jste stejně výrazný rozdíl mezi dlouhými a krátkými slabikami?

Nerozpakujte se při nácviku přehánět – za hranici civilní mluvy!



Důležitá výzva

Všechny instrukce výrazně přehánějte! Značně a výrazně! – až k hranici směřnosti a parodie. Urychlíte si tím dobu výuky – zbavíte se návyků ochablé a nedbalé civilní mluvy a rychleji si vytvoříte návyk nových mluvních dovedností, které jsou předpokladem korektní mluvy.



Znova si text čtěte a snažte se vyrovnat vzorové nahrávce.

Můžete si metodickou nahrávku zastavovat a v pauze si daný verš vždy sami zopakovat a co nejpřesněji napodobit rozdíl mezi dlouhými a krátkými vokály.

A nezapomeňte na návyk z 1. bodu sedmera: plynule vydechujte hustý proud vzduchu a při tom dbejte na výrazné rozlišování dlouhých a krátkých slabik.

3 Při výslovnosti Í Ě Á Ó Ů ústa plynule otevírám a zavírám

Ze školy jste zvyklí vokály vyslovovat v pořadí Á Ě Í Ó Ů – tedy podle abecedy.

Pro účely kultivované mluvy seřadíme vokály do odlišného pořadí Í Ě Á Ó Ů – podle toho, jak se horní a dolní čelist od sebe postupně vzdalují a zase k sobě přibližují. Míra rozevřenosti čelistního úhlu odpovídá mezeře, do které můžete postupně vložit 1, 2, 3, 2 a 1 prst. Toto řazení vokálů podle rozevírání a zavírání úst nazýváme **fónický trojúhelník**.

Prohlédněte si videonahrávku.



nahrávka A_01_04 video

Pohyb čelistí při výslovnosti vokálů.

Čelisti se plynule rozevírají.

Rty se z úzkého úsměvu, když vyslovujeme „Í“,

přes rozevřenost úst, kdy vyslovujeme „A“,

posouvají dopředu až do „kroužkového našpulení“ při výslovnosti „Ů“.



Tvarujte ústa přesně podle videa.

Když zvýrazníte pohyb čelistí a rtů, při každém vokálu se bude tvar ústní rezonanční dutiny výrazně proměňovat a obdobně se promění i zabarvení jednotlivých vokálů, které postupně tmavnou od světle znějícího „Í“ až po naprosto temné „Ů“.



Pusťte si nahrávku ještě jednou a vyslovujte vokály shodně s lektorem.



Nyní to zkuste sami a myslíte na:

- rozevírání a zavírání čelistního úhlu,

- a posun koutků rtů od úsměvu do našpulení úst.



Výslovnost procvičovaných vokálů uplatněte při přednesu následujícího textu.

Verše se vám rozeznají v bohaté barevnosti.

Různobarevnost ve znění jednotlivých slabik prohlubuje účinnost básnických obrazů o jaru:

**Úsměvem února průzračné ledy tají,
stíny bříz vítají přísliby předjaří,
mou řekou toulavou již vory proplouvají
spoutané v nápěvech zpívaných voraři,
již všemi strouhami se jarní vody řinou,
úsměvy zasuté tak dlouho pod lavinou
stékají s úbočí jak písně pastviny.
Řeky se vrhají v náruč své roviny
a slova ztracená se na svá ústa vrátí
pokorná, tichá, jako tón houslí, když doznívá,
hodiny soumraku se vzdalují a krátí,
když s říčním pískem smích se sítím prosívá.**



Nahrajte si svůj projev.

Nezapomeňte při tom na požadavky z minulých cvičení:

- hustý výdechový proud vzduchu

- a výrazné rozlišování dlouhých a krátkých vokálů.

K těmto dvěma známým požadavkům připojte požadavek nový – proměnu barevnosti vokálů.

Toto je neopominutelný požadavek: **Když postupujeme k vyššímu bodu sedmera, požadavky z minulých cvičení zůstávají v platnosti.**

A teprve nyní si porovnejte vlastní nahrávku s nahrávkou A5



nahrávka A_01_05 audio
Rozlišování barvy jednotlivých vokálů

Úsměvem února průzračné ledy tají.....



Posuďte, k jakému výsledku jste se dopracovali sami.



Pouštějte si metodickou nahrávku
a mluvte současně s hlasem lektora!

4 Souhlásky na konci slov vyslovuji s velkou pečlivostí

Souhlásky nazýváme **konsonanty**.



Přečtěte si bez jakýchkoliv předchozích doporučení následující text!

**Ááá, již vidím jejich automobil –
„Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!“
Ví Bůh, bude-li pak živ.
Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.
Tak to je on, náš Robert – jeden den jak chlap, druhý den zas srab.
A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím konsonantních koncovek.**

Při poslechu své nahrávky zjišťujete, jak je text náročný na výslovnost. Je pravděpodobné, že řadu konsonantních koncovek jste vyslovili nedbale. Některé z nich možná i zcela zanikly.



Soustředte se tedy na pečlivou artikulaci.

V češtině je přirozený přízvuk na začátku slova, ale nesmíte dechově ochabnout ani v závěru slova či věty.

Naopak budeme výslovnost koncovek přehánět, jako bychom přízvuk ze začátku slova přenášeli na koncovku.

Když požadovanou výslovnost vyznačíme graficky, bude ten samý text vypadat asi takto:

**Ááá, již vidím jejich automobil –
„Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!“
Ví bů**ch**, bude-li pak ž**if**.
Já ho zná**m** – to **on jen váhal** a neudělal nic.
Tak to je **on**, náš **Robert** – jeden **den jak chlap**, druhý **den zas srab**.
A to je kone**c** naš**ich** vykonstruovaný**ch** vět s množstv**ím**
konsonantn**ích** koncove**k**.**

Každou konsonantní koncovku vyslovujeme s výrazným dechovým rázem. Výslovnost každé koncovky vnímejte na jazyku a na rtech jako drobnou dechovou explozi, kterou vytváří energický ráz břišní stěny.

Abychom se zbavili návyku ochablé civilní výslovnosti, musíme opět přehánět – a přehánět výrazně. Při poslechu následující nahrávky rozlišujte různou míru interpretace, kterou můžeme používat: ochable

přehnaně

vyváženě.



nahrávka A_01_06 audio

Ochablá výslovnost koncovek

Běžně se hovoří takto – s ochablou výslovností, kdy řadu koncovek neslyšíme jednoznačně, spíše si je pouze odvozujeme z kontextu nebo podvědomým odzíráním úst mluvčího.

Pohyb břišní stěny je nulový.



nahrávka A_01_07 audio

Přehnaná výslovnost koncovek

Přehnaný důraz na výslovnost koncovek vytváříme výraznými dechovými rázy (úsečnými pohyby břišní stěny, jako při kašli či při smíchu).

Takováto přehnaná dikce je pouze cestou k tomu, jak se zbavit návyku ochablosti a jak stimulovat dýchací i artikulační svalové skupiny.



Procvičujte přehnanou výslovnost

Procvičujte explozivní výslovnost koncovek jistou dobu v přehnané podobě. Přehánění výslovnosti koncovek nám při současné ochablé výslovnosti poslouží jako nástroj, který obnovuje potřebný mluvní návyk a je zároveň nezbytnou metodickou průpravou k vyvážené výslovnosti, která není ani ochablá, ani afektovaná.

Po čase, kdy již přestaneme usilovat o tuto „nepřirozenou výslovnost“, dochází k aktivní vyvážené a korektní výslovnosti



nahrávka A_01_08 audio

Precizní výslovnost koncovek

Je to způsob, kterým vyslovují koncovky dobří herci i hlasatelé a moderátoři rozhlasu a televize. Takováto výslovnost nesmí působit afektovaně, ale zároveň musí být „nenápadně“ důsledná.

Pohyb břišní stěny je přiměřený, jen v milimetrech.



Procvičujte se ve všech třech kvalitách mluvy

Ochablou výslovnost příliš nacvičovat nemusíte, tu máte již plně zvládnutou ☺.

Nevynechávejte žádnou z konsonantních koncovek!

Ani je nevyslovujte jenom polovičatě!

Posléze usilujte o to, abyste sami sebe slyšeli již během své promluvy, a ne až druhotně z nahrávky.

5 Nevynechám žádnou souhlásku, nachází-li se ve shluku

Shluky konsonant nalezneme uvnitř slova

(práždniny, čestně, bezectnost)

a také na konci slova jednoho a na začátku následujícího

(jak kdo chce, dá se říct též, den jak květ).



Uplatňujte explozivní výslovnost

při čtení části povídky Jana Wericha.

Využijte explozivní způsob výslovnosti u všech konsonant, ne jen u těch koncovkových, jak jsme to procvičovali v minulé kapitole.

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce.

Já ho zvu chlap.

Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť když měl hlad.

Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas.

Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap.

Při poslechu nahrávky vlastního hlasu rozhodněte, jak kvalitně vyslovujete.

Vaše mluva byla: ochablá ?

přehnaná ?

precizní ?

Teprve nyní, když jste pracovali samostatně si pro porovnání poslechněte následující metodickou nahrávku.



nahrávka A_01_09 audio

Výslovnost konsonant ve shluku

Nahrávka je natočena ve všech třech zmíněných kvalitách.

Sluchem je jasně rozeznávejte.

Při každém cvičení se plně soustřeďte na maximální naplnění právě procvičovaného prvku mluvy. Technické mluvní dovednosti z předchozích cvičení by se časem měly zautomatizovat natolik, že je budete plně respektovat, i když na ně budete myslet jenom okrajově.

V kurzu v Části 2 budeme pracovat s celou Werichovou povídkou, která je sestavena pouze z jednoslabičných slov. Je to projev Werichova mistrovsky zvládnutého psaného jazyka. Měli byste ctížadostivě směřovat k obdobné kvalitě v oblasti mluvené češtiny.

6 Přízvuk kladu na předložku

Přízvuk klademe na předložku, kterou vyslovujeme s následujícím slovem jako jeden celek.

Nerespektování tohoto pravidla je dost rozšířená a běžně se této mluvní nepravosti dopouštějí i slušní moderátoři, bohužel.

Musíme ovšem vědět i o výjimkách. Přízvuk zůstává na slově za předložkou, když následuje cizí slovo, nebo slovo české, které je hodně dlouhé. Rovněž tak při zdůraznění jedinečného významu, či při porovnávání z několika možností. Ve většině případů však přesouváme přízvuk z podstatného či přídavného jména na předložku.

S tímto vědomím čtete následující text.

***Po nedělním lenošení mám vstoupit do pondělní otročiny?
To počkám raději do úterka. Na práci kašlu a vrhnu se do čtení
středečních novinek.
Od čtvrtého pracovního nečasu nic neočekávám.
A tak se lehce přenesu přes páteční pracovní dobu a počkám si
na vyzvánění sobotních – do svobody ponořených – hodin.***

Podarilo se vám všechny předložky řádně opřívukovat?
Poslechněte si nyní metodickou nahrávku a porovnejte ji se svojí.



nahrávka A_01_10 audio
Výslovnost předložek bez přízvuku a s přízvukem

Při přesunu přízvuku na předložku je sdělení významově přehlednější a také se lépe poslouchá.

Když správný způsob čtení vyjádříme graficky, bude stejný text vypadat takto:

Ponedělním lenošení mám vstoupit **do**pondělní otročiny?
To počkám raději **do**úterka. **Na**práci kašlu a vrhnu se **do**čtení středečních novinek.
Odčtvrtého pracovního nečasu nic neočekávám.
A tak se lehce přenesu **př**espáteční pracovní dobu a počkám si
navyzvánění sobotních – **do**svobody ponořených – hodin.



Čtete text v této grafické úpravě.

Uvedená vizuální podoba by vás měla vést:

- ke správnému přesunu přízvuku na předložku
- a ke spojování předložky s následujícím slovem do jediného celku.

7 Ovládám výrazové proměny hlasu

Bohatá paleta hlasových odstínů a schopnost proměňování hlasových rejstříků nám umožňují vkládat do mluvního projevu obdobně bohatou škálu emocionálních poloh. Takto zvládnutý hlasový projev si získává pozornost posluchačů.

Všechna předchozí pravidla znělé a srozumitelné mluvy, která jsme probírali, byla jednorázová, zabývala se vždy pouze jediným technickým požadavkem. Poslední bod prvního sedmera je složitější.

K tomu, abychom hlas ovládali v bohaté paletě výrazů, máme k dispozici větší počet technických prostředků. Shodou okolností je jich opět sedm:

- proznívání vokálů přechod ze zpívaných tónů do mluvního hlasu
 přechod z volání do dálky do mluvené řeči
- zrychlování a zpomalování mluvy
- zesilování a zeslabování mluvy
- změna hlasové barevnosti podle míry dechové příměsi
- změna hlasové barevnosti podle zapojení různých tělesných rezonátorů.
- frázování mluvy – členění významových celků ve větě
- jazykolamy – mluvní gymnastika jazyka a rtů, která vede k artikulační hbitosti

Celý rozsah výrazových možností mluvy budeme probírat ve vyšších, navazujících, úrovních mluvní průpravy.

Na počátku mluvní průpravy je z těchto možností nejpřínosnější, když čteme text ve zpomaleném tempu, při kterém nepřerušíme hustý výdechový proud vzduchu, na kterém hovoříme. Jde o styl předčítání pohádek. Mírné přehánění všech mluvních prvků je při přednesu pohádek žádoucí.



Pokuste se o takové provedení na následujícím textu:

***Za devatero horami a devatero řekami žil krásný princ
a ještě krásnější princezna.***

***Když udatný králevic Slavomír zvítězil
nad úskočným černokněžníkem Bartoloměj,
odvezl zachráněnou Magdalénu na svůj zámek,
a jestli ještě nezemřeli, žijí tam v míru a pokoji dodnes.***

Dělá jisté problémy tok řeči zpomalit ve všech jeho složkách. Většina lidí prodlužuje pouze pauzy mezi jednotlivými slovy, ale jednotlivá slova pronáší v navykém tempu překotné každodenní mluvy. Aby se tok mluvy zpomalil skutečně ve všech složkách, musíte si pečlivě pohlídat funkci dechu.

Je nutno mluvit na nepřerušovaném výdechovém proudu a jednotlivá slova mezi sebou intonačně propojovat. Hudebníci mají pro to výraz **legato – vázaně**. Porovnejte svůj projev s následující nahrávkou.



*nahrávka A_01_11 audio
Pohádkový styl vyprávění*



Všechny body sedmera

Přečtete pohádku znova – a vystihnete pohádkový styl svým vlastním osobitým způsobem.

Několik vět naší super krátké pohádky umíte již skoro zpaměti. Zaměřte se tedy na to, abyste nadále mohli pohádku vyprávět a nedrželi při tom v ruce text.

Představte si, že máte kolem sebe hlouček dětí, které jsou zvědavé na vaše vyprávění. Když chcete svůj vypravěčský pohádkový styl po hlasové stránce mírně přehánět, nerozpakujte se doprovodit své vyprávění i obdobně nadsazeným gestickým rozehráním celého těla, abyste dětem příběh co nevíce přiblížili.

U tohoto zadání, kdy mobilizujeme celou osobnost, vám nenabízíme metodickou videonahrávku, abyste měli pro sebe naprosto volný prostor, ničím nepoznamenaný, a především proto, abyste měli možnost vyjádřit sami sebe, a ne druhou osobu pouze napodobovat.

Závěrem

Na předchozích stranách jsme pravidla mluvního minima 4pouze popsali. Bylo to záměrem části 1 – Základy mluvního projevu. Seznámili jsme vás s nároky i možnostmi kultivovaného vyjadřování.

Soustavná a detailní metodická cesta k tomu, abyste zmíněné požadavky realizovali a plně si je osvojili, bude náplní navazující části. K tomu, abyste nároky mohli v plném rozsahu zvládnout, vám poslouží dechová, hlasová a artikulační cvičení, která budeme probírat v části 2 - Pokročilá úroveň mluvního projevu.

Doporučení několika předchozích stran můžeme lapidárně zkrátit a zjednodušit:
„Mluv z plných plic a nerozpakuj se otevřít si hubu!
Na lektora při lekci a na mikrofon při nahrávání doma!“

Při veškerém zaujetí pro různé technické praktiky mluvy se ale samotná technika mluvy a její procvičování nemohou stát samy sobě účelem.

Neměli bychom ztrácet ze zřetele, že tříbení mluvy není pouze jakýmsi ornamentem našeho životního vystupování, ale že ovládání řeči je jedinečný rys člověka, že je to účinný nástroj, který lidem umožňuje se vzájemně dorozumívat.

Období, kdy se naši prapředci začali dorozumívat řečí, dnes považujeme za nejzákladnější předěl v historii lidského rodu. Schopnost vzájemně se domluvit a porozumět si vložila do úst našich prapředků mocnější zbraň, než byly ostré drápy a zuby jejich predátorů.

Je velkým paradoxem a problémem současnosti, že řeč používáme spíše k obelhávání a zmatení druhých než k vzájemnému porozumění.

Vraťme se ke kořenům vzniku lidské řeči, abychom si ji dál pěstovali jako prostředek přiblížení, jako nástroj vzájemné důvěry a pochopení mezi lidmi.

DRUHÉ SEDMERO

Jak vypadám? Jaký dojem vyvolávám?

- 1 Při setkání nepodávám „rybí ruku“
- 2 Dívám se do očí člověka, se kterým hovořím
- 3 Když s lidmi hovořím, usmívám se na ně
- 4 Dávám si pozor na mimoděčné pohyby a zvuky
- 5 Vůbec se nehýbat, toporně stát a trčet na podiu, to ale také nechci
- 6 Jak se vypořádám s trémou, která mi podlamuje síly?
- 7 Zkontroluji svůj zevnějšek a oblečení

Rétorické S.O.S. – Sedm doporučení – Co dělat a jindy zase nedělat.
Dříve než probereme několik „záchranných doporučení“ pro vystupování na veřejnosti, zamysleme se nad podstatným rysem mluvního projevu.

MLUVENÝ PROJEV A JEHO DIVADELNOST

Když hovoříme o mluvním projevu, používáme označení mluvčí a posluchači. Ale tato označení jsou oprávněná jedině v případě, když jde o poslech rozhlasového vysílání. **Ve chvíli když ti, kteří jsou oslovováni mluvěního bezprostředně vidí, přestávají být posluchači a stávají se diváky. A mluvčí – ať se tomu vnitřně jakkoliv brání – se pak stává hercem.**

Divadelní požadavky na mluvěního nejsou sice tak široké jako na herce divadelního, především proto, že mluvčí se nepřetržitě ztotožňuje se svojí autentickou osobností, kdežto herectví divadelní je založeno na tom, že se herec vydává za jinou osobnost, než kterou sám doopravdy je.

Ale skutečnost, že posluchači (tedy správně diváci) toho, kdo k nim promlouvá, vidí, je tak silná a především neoddiskutovatelná, že i v přednáškové síni vědeckého ústavu platí neúprosně divadelní zákony. A hlavním z nich je pravidlo, že **jevy, které vidím, jsou tak silné, že mohou nabýt vrchu nad obsahy, které pouze slyším**. A nahlédnuto z druhé strany problému – když mluvená (tedy slyšená) složka projevu nabyde na závažnosti do takové míry, že vnímáme především mluvené slovo, tak působnost vizuální složky projevu se nikdy zcela nevytrácí. Dokud mluvčí zůstává tělesně v místnosti, tak projevy jeho tělesnosti na diváky působí.

Projevem jeho „tělesnosti“ je i třeba naprostá nehybnost. Vždyť oko lidí, kteří řečníka poslouchají, vnímá přece tvar jeho nehybnosti – jako sochu (a ta na nahlížejícího vždy nějakým způsobem působí). Oko posluchače je připoutáváno i k sebedrobnějšímu detailu, jako je třeba nedopnutý knoflíček na oblečení, rozvázaná tkanička, nebo mimoděčný pohyb prstů!

Uvědomte si z vlastní zkušenosti, jakou silou vás dokáže taková maličkost přitahovat. Část pozornosti, kterou věnujeme vnímání těchto podružných detailů, se nám pak nedostává při vnímání smyslu přednášky. Sami jste nepochybně zažili takovou situaci, kdy naprostá prkotina na vzhledu přednášejícího zaměstnává vaši mysl takovým způsobem, že na jistou chvíli úplně ztrácíte souvislost s přednáškou, kterou sledujete. Když taková naprostá maličkost navíc diskredituje mluvěního, který má významné společenské postavení, tak je ten rušivý moment ještě silnější.

Divadelní zákon o provázanosti a vzájemném ovlivňování slyšeného a viděného je jedním ze základních principů divadla. Neuvažujme tedy pouze o jeho záporném působení, kdy „viděné“ může výrazně narušovat významy, které sdělujeme slovy. Uvažujme také o tom, jak myšlenky a významy naší promluvy, můžeme zvýraznit a posílit – právě díky tomuto divadelnímu principu o vazbě mezi tím co vidíme a slyšíme.

Je ale mnohem snazší osvojit si korektní mluvu než „řeč těla“, protože řeč těla nelze. Skutečně změnit svoje jednání, znamená ovlivnit svoje pohyby a postoje (nejde o postoje názorové) v jejich samotném zdroji, tedy v jádru osobnosti. A tím kořeným zdrojem pohybu je niterná povaha člověka. Pozměnit svoji řeč těla – a skutečně ji pozměnit, ne pouze tu změnu předstírat – předpokládá **upřímný dialog sám se sebou**. To bude téma, které se táhne celou mluvním průpravou. Cvičení každého sedmera nakonec míří k věrohodnému vyjádření vlastního JÁ.

Nyní vám nabízíme několik jednoduchých podnětů, jak se „vhodně chovat“ při mluvním projevu. Nabízíme vám je s plným vědomím, že jde pouze o několik vnějších korekcí vystupování na veřejnosti.

1 Při setkání nepodávám „rybí ruku“

Ale ten pevný stisk také nesmím přehánět.

Podání ruky znamená – nabízím ti svoji pravici, až ji budeš potřebovat.

Ale při jednání s lidmi nezůstáváme jenom u stisku pravé ruky. Potom následuje široce rozvětvený okruh jednání, při kterém bychom samozřejmě měli dávat najevo, jaký je náš vztah k člověku (nebo k lidem), se kterými jednáme. Charakteru tohoto jednání říkáme etiketa. V tomto ohledu nesetrváme u „kovářička“ a seznámíme se přímo s „kovářem“ etikety, s **Ladislavem Špačkem** a s jeho „**Velkou knihou etikety**“.

Knihy je univerzálním průvodcem různými společenskými událostmi. Seznamuje čtenáře se všemi formami společenského styku, se správným řešením společenských situací, s pravidly jednání jak doma, tak v cizině. Množstvím informací a rad překonává všechny dosud vydané příručky společenského chování. Poskytuje praktické návody, jak se chovat ve společnosti, v kanceláři, na ulici i doma, jak správně stolovat, jak se oblékat, jak se chovat na recepci, na banketu, jak připravit návštěvu ústavního činitele, jak jednat se zahraničními partnery. Vychází ze soudobého pojetí etikety a protokolu. Kniha je nezbytnou pomůckou pro školu, úřad, firmu i rodinu.

2 Dívám se do očí člověka, se kterým hovořím

Těkající pohled je výrazem nejistoty. Proto příliš nemrkám a klidně se dívám na člověka, se kterým právě hovořím. Při přednášce pro více posluchačů, přenáším zacílený pohled z jednoho na druhého. A také se nedívám „skrz“ – hovorově se tomu říká „dívat se do blba“. Takový vyhýbavě rozpačitý pohled pak druhého člověka může i urážet. Zato přímý pohled partnerovi napovídá – snažím se tě pochopit.

Totéž platí i o publiku, mluvíte ke konkrétním lidem, střidejte adresáty svojí promluvy a nesetřávejte svým pohledem v neurčitěm prostoru nad hlavami posluchačů.

3 Když s lidmi hovořím, usmívám se na ně

Usmívat se, to ano, ale jde o to, jaký úsměv nabízíme. Úsměv může být i výrazem rozpaků. A doporučené „keep smiling“ se také nesmí přehánět. Když ten úsměv je někdy doslova „držený“, tak příliš srdečnou atmosféru nevyvolává.

Když chcete působit důvěryhodně, tak musíte důvěryhodným skutečně být. Vše pouze nacvičené naopak vyvolává rezervovanost, případně i vyloženou nedůvěru.

Proč jednání mnohých dealerů působí často falešným dojmem, přesto, že dotyčný člověk jedná velmi srdečně. Problém je v tom, že sotva jste se jen formálně seznámili během necelé minuty, začne s vámi dotyčný jednat tak bodře, jako byste se znali už léta a měli mezi sebou přátelský vztah. Ten člověk přeskočil dlouhý proces vzájemného seznamování, a aniž byste se doopravdy znali, hovořil s vámi jako s důvěrným přítelem. Vaši nedůvěru vyvolalo to, že dotyčný nejednal v dané situaci pravdivě a pouze na vás „vytáhl naučený grif“.

4 Dávám si pozor na mimoděčné pohyby a zvuky

Takové přešlapování na místě, mechanické pohrávání si s propiskou, nic neznamenající pohyby prstů, které se mechanicky opakují..., zkrátka jakýkoliv pohybový tik na sebe strhává více pozornosti než slova, která pronášíte.

Projev nenarušují jenom mimoděčné pohyby, ale i mimoděčné, parazitní zvuky, říká se jim hezitační čili pazvuky. Narušují souvislost řeči, jde o neurčité vokály typu „ééé“ nebo „hmm“, zvuky blízké odkašlávání, zkrátka neartikulované zvuky vyjadřující váhavost a rozpačitost.

Známkou ne zcela utříděného myšlení jsou i vycpávková, často se opakující slova, která nemají konkrétní význam – „vlastně, prostě, takže, že jo, jako, a tak“.

Ale jak mám vyzrát na parazitní pohyby, zvuky a slova, která používám mimoděčně? Jak je odstranit, když si je při své nervozitě ani neuvědomuji?

V pohybovém a mluvním projevu, všechno, co je mimoděčné, a ani si to neuvědomujete, můžeme chápat jako pravdivou výpověď o vašem skutečném niterném stavu. A to, co je parazitní a rušivé, je projevem vaší trémy. A zvládat trému – to je proces dlouhodobější.

Na vaši otázku „Jak mám vyzrát na parazitní projevy?“ mám nepopulární odpověď:
Chce to trpělivost a bude to běh po delší trati.

5 Vůbec se nehýbat, trčet na podiu, to ale také nechci

Mimoděčné pohyby, stejně jako naprostá nehybnost, ruce strnule sevřené před tělem nebo za tělem jsou projevem sevřenosti psychické. Oboje svědčí o vašem vnitřním neklidu a napětí, možná i o vyložené společenské panice.

Mezi vaším tělem a psychikou je obousměrné propojení. **Když se vám podaří rozvolnit svalovou sevřenost, uvolní se tím i psychické napětí.** Zbavit se těchto „parazitů“, to vyžaduje delší psychosomatický trénink. Ale vyzkoušejte několik triků „první pomoci“, které jsou založeny na tom, že ve chvíli, kdy si uvědomujete „přítomnost toho zhoubného parazita“, tak uděláte drobnou akci, která ten nežádoucí projev přeruší a uzavřený kruh psychického i svalového napětí přetne:

- Někomu pomůže, když se v pauze několikrát zhluboka nadechne a vydechne, jinému stačí udělat občas pár kroků po prostoru – ale v souladu se smyslem slov, která pronáší.

- Přerušit nevhodné nervosvalové napětí můžete i takovou maličkostí jako je napití, nebo očištění brýlí. Jde o obdobu taktiky sportovců, když si uprostřed hry, která se jim nevede, „vezmou time“.

- Pomoc můžete nalézt i v rekvizitě, kterou si vezmete do ruky – knížku, ukazovátka, brýle, skleničku vody... S rekvizitou, která vám má přinést uvolnění, si ale mimoděčně nepohrávejte, používejte ji funkčně, nebo ji jenom klidně držte v ruce a možná ten klid mezi rukou a držným předmětem přenesete potřebný klid i do vaší psychiky.

- Pomůže i změna tělesné polohy, sednout si, chvíli postát, pak se opřít o stůl.

Na každého účinkuje jiný drobný trik. Hledejte si jej.

6 Jak se vypořádám s trémou, která mi podlamuje síly?

Jak zvládat trému?

Na to žádný zaručený a především rychlý recept neexistuje. Chcete se zbavit trémy?

To by nebyl nejšťastnější krok, protože tréma je mohutná síla, kterou se budeme snažit využívat a ne ji potlačovat. Uvědomte si, že tréma je vlastně projev vaší vysoké zodpovědnosti a to je přece pozitivní projev.

Jsou postupy mnohem účinnější, než drobnosti, které vám právě nabízíme. Obecně se ví, že je třeba v sobě nalézt klid a sebedůvěru. Cesta, která vede k nastolení vnitřní rovnováhy, rovněž není krátká a každý si musí nalézt ten „svůj způsob“. Zásadnější a širší odpověď i konkrétní postupy nabízíme ve 12. a ve 13. sedmeru, v kapitolách o řeči těla a o dýchání. Můžete na ty stránky hned nahlédnout, ale bez průpravy předchozích kapitol vám pouhé informace asi velký efekt nepřinesou. Jsou jisté postupy, které nelze přeskakovat, které je nutno postupně vstřebávat.

Nejde o to s informacemi se pouze seznámit, ale musíme si je přivlastnit jako autentickou součást své osobnosti – a to jistou dobu trvá.

7 Zkontrolujte svůj zevnějšek

Hlavně na samém začátku, než vystoupíte před posluchače, nebo než se setkáte na jednání s partnerem, zkontrolujte si svůj zevnějšek a oblečení.

A připravte si také skleničku s pitím, abyste měli po ruce řešení, až vám začne vysychat v hrdle.

Berte všechna tato doporučení pouze jako bleskovou odpověď na vaše řečnické S.O.S – jako bezprostřední rétorickou první pomoc. Pro tělesný projev člověka se používá pojem „řeč těla“. A na rozdíl od řeči slov (jejichž prostřednictvím dokážeme mlžit i mistrně klamat) řeč těla nelže. Jenom vrcholoví hráči pokeru, dokáží tento proud tělesných informací o tom, co se právě odehrává ve vašem nitru – v myšlenkách i pocitech, mistrně ovládat.

Skutečně zvládnout problémy, které zmiňujeme v druhém sedmeru, bude záležitost dlouhodobějšího snažení. V této oblasti nelze postupovat tak rychle jako při nápravě výslovnosti, což je mnohem jednodušší proces. Doporučení, která k jednotlivým bodům uvádíme, nepředstavují definitivní řešení. Přijměte je pouze jako provizorní pomoc, jako berličky, které vám snad zpočátku pomohou. Pokud byste zůstali pouze u tohoto zjednodušeného řešení, bude váš projev založen jenom na několika grifech, které časem ztratí svoji obsažnost i účinnost.

Problémům souhry mluvy s tělesným projevem se podrobně věnujeme v dalších částech této publikace.

ČÁST 2

Pokročilá úroveň mluvního projevu

TŘETÍ SEDMERO

CVIČENÍ DECHOVÁ, HLASOVÁ A ARTIKULAČNÍ

ČTVRTÉ SEDMERO

HLASOVÁ HYGIENA

PÁTÉ SEDMERO

ROZUMNÉ DŮVODY, PROČ KULTIVOVAT SVOJI MLUVU

ŠESTÉ SEDMERO

CITLIVÝ SLUCH

SEDMÉ SEDMERO

SEDMINÁSObNÁ ÚSPORA ČASU

TŘETÍ SEDMERO

Metodika mluvní průpravy, techniky dechové hlasové a artikulační

- 1 Od výdechu ke zpívanému tónu
- 2 Od zpívaného tónu k plastické mluvě
- 3 Rozrůzněná výslovnost vokálů – klíč k barevnosti mluvy
- 4 Staccatovité dýchání při výslovnosti konsonant
- 5 Rovnováha mezi dechovou explozivností konsonant a plynoucím výdechem vokálů.
- 6 Šepot a volání do dálky
- 7 Vypravěčské odvíjení příběhu a pohotové vybavování slov

Jednotlivé oddíly třetího sedmera nabízejí technické postupy, které vám umožní zvládnout mluvu tak, abyste naplnili požadavky sedmera prvního – Pravidla srozumitelné a příjemně znějící mluvy.

V této druhé části mluvní průpravy budeme probírat technická cvičení tak, aby na každý bod prvního sedmera navázala řada průpravných cvičení, která vás dovedou k naprostému přisvojení sedmi požadavků na znělou a srozumitelnou mluvu.

HLASOVÁ HYGIENA

Teorie mluvního projevu a další otázky

Zabývali jste se cvičeními prvního sedmera, takže první kolo pokusů o korektní mluvu máte za sebou. U prvních pokusů o proměnu mluvních návyků záleží na jisté míře nadšení a rozhodnosti, aby se vám podařilo v co nejkratším čase docílit zřetelného pokroku. Při jistém zjednodušení šlo o dvě jednoduchá doporučení – **při mluvě pořádně dýchej a otevírej pusu**. Globální a razantní přístup má své přednosti: dosažený pokrok posílí sebevědomí. Někdo udělá jenom tento první krok, ale i tento drobný příspěvek k větší srozumitelnosti ve společenských vztazích má svou značnou hodnotu.

Kdo chce ale ve svém osobním rozvoji pokračovat, měl by si uvědomit, že rychlý úspěch obsahuje i mnohé záludnosti. Při povrchně zvládnutých mluvních dovednostech si můžete zafixovat řadu mluvních nepřesností, které budou brzdit váš další rozvoj. Obrňte se proto trpělivostí. Než přejdeme k práci s textem, ještě se musíme jistou dobu zabývat technikou dýchání a znění, abyste si vytvořili spolehlivý základ pro znělý způsob mluvy a nenavraceli se k dlouhodobému návyku ledabylé, obtížně srozumitelné výslovnosti v běžném životě. Tato časová investice na samém počátku mluvní průpravy vám přinese jistotu a rychlejší postup v dalších lekcích.

1 Od výdechu ke zpívanému tónu

Připomeňme si první pravidlo prvního sedmera - Mluvíme na hustém výdechovém proudu vzduchu.

*Kouzlí, kouzlí kouzelník,
vykouzlí nám za pětník
žlutý šátek, rudou růži,
d'áblu zaprodal svou kůži,
je to příliš tajemné,
hrůza, úděs jímá mne,
jímá mne při pomýšlení,*

*jak se časy rychle mění,
včera cirkus, kouzla, čáry,
dneska černoooká Máry,
černá Máry v kantýně,
přítulná jen při víně,
při víně a za pětník,
kouzlí, kouzlí kouzelník.*

Výdechovaný proud vzduchu je základní materiál, ze kterého vytváříme hlasový projev. A ten nepřerušovaný proud vzduchu musí být po celou dobu znění či promluvy stále pod stejným tlakem.

Nepřerušovaný a pod stejným tlakem – osvojit si tyto dvě vlastnosti mluvního dýchání – to jsou požadavky naprosto zásadní a nelze je opomíjet.

Když si je osvojíte, všechny ostatní nároky budete chápat jako organické a snadněji si osvojíte další požadavky korektní mluvy. A naopak, pokud byste je nesplnili, vaše úsilí o mluvní kvalitu přinese pouze částečné výsledky. **Když nevytvoříte jednolitý a natlakovaný dechový sloupec, ve vašem hovoru se vokály zdravě nerozeznějí a budou zanikat koncovky a mnohdy i celá poslední slova ve větě.** Jde o stejný požadavek jako při zpěvu či při hře na dechový nástroj – bez náležitého dechového proudu se kvalitní tón z nástroje, či z lidského hrdla neozve.

Nejprve se věnujeme dechovému proudu.

Protože nezbytným předpokladem pro plné rozeznění vokálů je natlakovaný sloupec vydechovaného vzduchu, budeme se velmi důkladně věnovat dechovým cvičením. Je to je-

nom zdánlivá oklika a zdržování. Ve chvíli, kdy odložíme navyklý způsob mělkého dýchání a nahradíme jej intenzivním výdechem, při kterém vypudíme z plic poslední kapičku vzduchu, pak všechny ostatní prvky mluvy budeme zvládat rychleji a se samozřejmostí, protože všechny budou součástí organického celku – aktivního a činorodého mluvního i životního postoje.



Intenzivní spontánní výdech

Zapalte si svíčku a plynulým dlouhým fukem pohněte jejím plamenem.

Zvětšujte vzdálenost, ze které plamen ještě ovládáte.

Pak rázným fukem plamen sfoukněte.

Uvědomte si, že takto razantní výdech spontánně aktivizuje doslova celé tělo.

Porovnejte si svoje provedení s následující nahrávkou.



nahrávka B_03_01_01 video

Sfouknutí plamene svíčky a následný pasivní nádech

Prizpůsobte svoje provedení tomu na nahrávce.

Vkládejte do výdechu velkou energii.

Po aktivním výdechu se nadechněte pouze pasivně – svaly, které jste sevřeli, abyste docílili silného tlaku výdechového proudu, pouze povolte a naberte jenom tolik vzduchu, kolik si plíce „samy od sebe“ naberou.

Břišní lis



Práce břišního lisu

Ještě jednou si pohrajte s plamenem svíčky a uvědomujte si při tom, které svaly při výdechu zapínáte. Je to skupina svalů, kterým říkáme břišní lis (břišní stěna, mezižeberní svaly a svaly zádové v oblasti ledvin). Sevření břišního lisu vnímáme jako stahování šněrovačky, která je utvořená z vlastních svalů a při výdechu se v pase stahuje do co nejužšího obvodu. Vědomé zvládnutí této svalové skupiny je nezbytným východiskem pro veškerou další kultivaci hlasového projevu. Proto těmto dechovým cvičením věnujeme takovou pozornost.

Porovnejte si svůj spontánní způsob aktivizace břišního lisu s videonahrávkou.



nahrávka B_03_01_02 video

Funkce břišního lisu

Tento způsob dýchání, kdy po aktivním výdechu přichází pasivní nádech, který spočívá pouze v povolení stisku sevřeného břišního lisu, ten budeme používat při všech dalších cvičeních i při samotné mluvě. Princip dýchání zůstane stejný, jenom výsledný zvuk a nastavení úst se bude proměňovat.

Studený dech



Studený dech

Svaly, které uskutečňují výdech, necháme pracovat stejně energickým způsobem, jenom ústa nastavíme odlišně – na sykavku „Sssss“.

Syčíme velmi ostře, jako když uniká plyn z pootvěřeného kohoutku, jako jedovatá zmije.

Cvičení by mělo mít zvukovou i pohybovou podobu jako na následující nahrávce.



nahrávka B_03_01_03 audio

Studený dech

Protože škvíra, kterou vzduch uniká, je mnohem užší, tak doba výdechu (tedy doba syčení) je mnohem delší, než při hře s plamenem svíčky.

Ostrého sykotu docílíme koordinací tří faktorů:

- nastavení horních a dolních řezáků proti sobě
- jemný úsměv poodhalí část předních zubů
- a výdechový proud musí být pod silným tlakem (ale bez křečovitosti).

Doprovodné gesto

Pohybem paží vyjádříte charakteristiku zvuku, který při výdechu vydáváte.

Dbejte u tohoto cvičení – a stejně tak u všech, která budou následovat – na to, aby se nejen paže, ale celé tělo spolupodílelo na výdechu a zároveň vyjadřovalo zvukovou kvalitu zvuku, který vydáváte. Toto je nesmírně důležitý zřetel. Když si osvojíte přístup, že celé tělo není při cvičeních (ani později při mluvním projevu) ve stavu strnulosti, ale naopak v dynamicky proměnlivé aktivitě, **uvolní se tak vaše svalové i psychické napětí.** Nechtějte přesně napodobovat gesta z nahrávek, ale snažte se, aby vaše gesta byla v souladu se zvukem cvičení. Konkrétní pohyb a tvar rukou hledejte sami v sobě.



Studený dech rovnoměrné hlasitosti

Když necháme syčení probíhat spontánně, v závěrečné části se sykot zeslabuje, až se zcela vytratí. To proto, že zbytkový vzduch v plicích je stále pod menším a menším tlakem, než když bezprostředně po nádechu byly plice zcela naplněné.

Když nechceme, aby se výsledný zvuk na konci cvičení zeslaboval, a usilujeme o to, aby zůstal na stejné úrovni hlasitosti a neztišoval se, musíme v závěrečné fázi břišní lis stahovat stále silněji a silněji, až z plic vytlačíme doslova poslední kapičku vzduchu. Potom syčení rázně ukončíme.

Zintenzivnění výdechové tlaku na konci vzduchové zásoby si osvojujete proto, abyste i při mluvě hovořili stále na jedné úrovni hlasitosti a na konci věty svoji promluvu nezslabovali, což je jeden z nejčastějších mluvních prohřešků.



nahrávka B_03_01_04 audio

Studený dech ve dvou variantách

Kultivujte si svoji schopnost slyšet – tedy uvědomte si, jak se ve zvuku liší

- studený dech stejné hlasitosti od začátku až do konce
- od sykotu, který se postupně zeslabuje.

Tu odlišnost způsobila proměna tlaku břišního lisu.

Teplý dech

Přiblížíme si další typ výdechu, který se značně liší od běžného fyziologického dýchání v klidovém stavu. Budeme jej nazývat **teplý dech**. Jeho zvuk navozuje pocit tepla.



nahrávka B_03_01_05 audio

Teplý dech

Při takovémto výdechu, je pusa zcela otevřená (jako bychom šeptem říkali slabiku **Hááááá**). Při plně rozevřených ústech vzduch z plic proudí mnohem rychleji než přes úzkou štěrbinu při cvičení „Studený dech“. Proto je i doba trvání tohoto šumového zvuku poměrně krátká.

Opět ale dbáme hlavně na absolutní vydechnutí, včetně i té minimální zásoby zbytkového vzduchu. **Právě využíváním (vydechováním) zbytkového vzduchu si kapacitu plic rozšiřujeme.**



Teplý dech s představou zpívaného tónu

Při cvičení „Teplý dech“ se vypouštěný proud vzduchu ve své charakteristice již značně podobá proudu vzduchu při znělém zpěvu či při hlasité mluvě.

Proto si nyní toto cvičení vnitřně obohatíme o představu zpívaného tónu. Vnitřním sluchem se snažte uslyšet plný zvuk vokálu „Á“.

Reálně vypouštíte stále jenom teplý dech. Vzhledem k minulému cvičení se vnějškově nic nemění, ale ve svých představách se stáváte zpěvákem na scéně velkého operního domu. Pokud se této představě plně oddáte, tak se váš postoj i vaše gesto poněkud promění.

Zpěvní hlas



nahrávka B_03_01_06 audio

Reálně zpívaný tón na vokál Ááááá:

Při stejně intenzivním výdechovém proudu rozeznáte vokál „Áááá“ – nyní již reálně. A to ve stejné intonační výšce, ve které jste jej slyšeli prve ve své sluchové představě. Zjistíte, že vydržíte znít mnohem déle než při pouhém šumovém výdechu, kdy jste si tón jenom představovali. Při znění jsou totiž hlasivky blízko u sebe a užší štěrbinou pak vzduch proudí do prostoru delší dobu.

V závěrečné fázi znění musíte opět zesilovat svírání svalstva břišního lisu, aby výsledný zpívaný tón nekolísal ve své intenzitě a byl do poslední chvíle stejně silný i stejně znělý.

Je to obdobné dechové opatření jako při snaze udržet sykot „Studeného dechu“ ve stejné intenzitě až do samého konce. Ve chvíli, kdy v plicích již nemáme dostatek vzduchu pro vytvoření plnohodnotného tónu, v plicích přesto ještě jistý vzduch zbývá. Říkáme mu vzduch **zbytkový**. To je moment, kdy znění rázně ukončíme a zbytkový vzduch vysykneme. Udělme to opět rázným sevřením břišního lisu, abychom plíce zcela vyprázdnil.

Po kratičké výdrži volně nadechujeme – pouhým uvolněním sevřeného svalstva.

Metodická řada „Proměna výdechového proudu na zpívaný tón“

Všechna probraná cvičení seřadíme do série jako metodickou řadu. Zabývali jsme se dosti podrobně jednotlivými způsoby výdechu, které vyústily do zněle zazpívaného vokálu Ááááá.

Smysl těchto cvičení není v jejich izolovaném provedení, ale v souvislosti a návaznosti, když se sřetězí jedno cvičení za druhým a s každým dalším výdechem přecházíme plynule k náročnějšímu provedení:

- od razantního sfouknutí plamene svíčky
- přes jemnější formu studeného
- a teplého dechu
- až ke zvukové představě zpívaného tónu
- a celá metodická řada při pátém výdechu vyvrcholí reálně rozeznělým vokálem **Ááááá**.

Potom dále pokračujeme a po vysyknutí zbytkového vzduchu nasadíme vokál o půl tónu výše. Po každém dalším pasivním nádechu stoupáme vzhůru po tónech stupnice. A to alespoň pětkrát za sebou, aniž bychom se mezi tím kompenzačně nadechli.



nahrávka B_03_01_07 video

Metodická řada „Proměna výdechového proudu na zpívaný tón“

Během procvičování celé této metodické řady nesmíme ztratit ze zřetele skutečnost, že i když výsledný zvuk je stále jemnější a kultivovanější, tak způsob intenzivního výdechu (při plynulém stahování všech svalů břišního lisu) je stále stejný, jenom trvá delší a delší dobu. To proto, že si postupně zvětšujeme kapacitu plic.

Zvládnutí proměny natlakovaného výdechového proudu na zpívaný vokál „Áááá“ – to je technický základ všech mluvních dovedností.

Vztah mezi zněním a intenzivním výdechovým proudem si musíme nepřetržitě připomínat, až nám tato fyziologicko-akustická skutečnost přejde do podvědomí a budeme ji používat spontánně, bez kontroly vědomí.

Vztah mezi technikou a výrazem

Cesta k osvojení srozumitelné a příjemně znějící mluvy a k odložení zaběhnutých konverzačních nedbalostí nutně vede přes technickou průpravu. Ale technika mluvy se nemůže stát sama sobě účelem. **Osvojte si přístup, že i u těch elementárních průpravných cvičení budete dbát na to, aby i pouhý šum dechu byl prostředkem výrazu, abyste cosi sdělovali** – proudem vydechovaného vzduchu přece vysíláte do prostoru před sebou jistou zprávu o své osobě.



Když máte možnost cvičit na čerstvém vzduchu,

vychutnávejte si možnost dýchat čistý vzduch. Příjemný vjem vzduchu, který má v sobě osobitě vůně, se snažte obtisknout do zvuku jednotlivých cvičení.

To bude téma pro vaše emocionální sdělení, jak vy osobně vnímáte požitek z čerstvého vzduchu.



Když cvičíte v uzavřeném prostoru,

tak zapněte svoji představivost, přivolejte si svůj zážitek dýchání při procházce, kdy čistý pobouřkový vzduch vyloženě vychutnáváme jako dobré jídlo.

Vložte do průpravného cvičení vnitřní uspokojení, že náš organizmus bez problému funguje, že nemáte žádné potíže s dýcháním.

Opět se vaše vzpomínka stane tématem pro výrazové naplnění dechového cvičení.



A když máte drobné dechové obtíže,

tak citlivě prováděné cvičení vám mnohdy přinese úlevu. Vložte pak do cvičení i vyjádření tohoto autentického fyziologického stavu.

Nezapomeňte na gestický doprovod každého cvičení.

Samozřejmě, že zpočátku je třeba usilovat nejprve o přesné technické provedení a tato snaha vás plně zaměstnává. Ale když správné technické provedení již neodčerpává plnou kapacitu vaší pozornosti, začnete se věnovat i výrazu svého projevu. **Aby i to nejelementárnější cvičení vám posloužilo jako prostor k sebevyjádření.**

Hledejte i vazbu mezi zněním svého hlasu a pohybem těla, především paží a rukou. Každá fáze metodické řady zní odlišně. Proto i doprovodná gesta by měla být obdobně rozmanitá. Když začnete vnímat zvuk svého hlasu jako podnět pro gestické a mimické vyjádření, vytváříte si i při prajednoduchých dechových cvičeních předpoklad pro to, abyste si při pozdějším mluvním projevu nemuseli klást otázku: co mám dělat s rukama? Když všechna hlasová cvičení budete zároveň přijímat jako výzvu pro gestické vyjádření, pak později vaše ruce „samy budou vědět“ jak doprovázet mluvní projev.

Důležitá je i ta skutečnost, že fyzický pohyb přináší nejen rozvolnění do napjatého svalstva, ale rozvolňuje také celou psychickou sféru vaší osobnosti.

Texty prvního sedmera ve druhém kole

Po důkladném připomenutí dechového principu mluvy se konečně dostáváme k textu diagnostického testu:

***Kouzlí, kouzlí kouzelník,
vykouzlí nám za pětník...***

Nyní ve druhém kole se budeme tímto textem zabývat již s vyššími nároky.



Připomeneme si nejprve perfektní technické provedení

Zpívané tóny přijímáme jako hlasovou rozcvičku, která otevírá široké možnosti mluvního projevu. Proto si projděte celou metodickou řadu „Proměna výdechového proudu na zpívaný tón“ a teprve po ní bezprostředně navažte na mluvený cvičný text.

- Mluvím nepřetržitě, bez jediného přerušení výdechu, až do naprostého vyčerpání zásob vzduchu.
- Mluvu ukončím ve chvíli, kdy už v plicích skutečně nemám ani kapičku vzduchu, třeba i uprostřed slova.
- Případný zbytkový vzduch dovysyknou.
- V naprostém klidu se nadechnu nosem – a to tak, že sevřené svaly břišního lisu pouze uvolním.
- Pak pokračuji – případně i od polovice dříve nedovysloveného slova.
- Tempo volte volné, aby byla zřetelná kontrola. V rychlém tempu se řada nepřesností skryje a vy si je pak nestačíte ani uvědomit.

Nejde o soutěživost ve sportovním stylu – „Kdo řekne na jeden nádech více slov.“ Naším nejvyšším kritériem je kvalita dýchání, výslovnosti i znělosti hlasu. Když naplníte požadavek nepřetržitého a intenzivně natlakovaného výdechového proudu, hlas se vám rozezní v plné barevnosti.

Významové obměny textu

Smyslem a cílem našeho snažení je nalézat cestu mezi technickým a obsahovým. Nyní si již nemusíte technické provedení hlídat se stoprocentním nasazením a část své pozornosti můžete věnovat výrazové složce mluvního projevu.

Následující zadání budou sledovat tyto zřetele: od věcné logiky,
přes vypjatou euforii,
k střídmemu autentickému vyjádření.



Proměňujte svůj přednes podle zadání:

Členění mluvy podle logiky slov:

- Prodlevy ve výdechovém proudu a nádechy se nyní budou řídit smyslem textu, podle toho jak chápete seskupení jednotlivých slov do významových celků.
- Pohlídejte si, abyste v průběhu mluvy nepřidechovali.
- A naopak, když se nadechujete, nerozpakujte se udělat i velkou pauzu. Ale ty příznané nádechové pauzy dělejte na významově vhodných místech.

Momentální emocionální vzplanutí

Vzpomínka na velkorysý flám v euforii ovíněné šampaňským – jakoby si na ty fantastické barové zážitky vzpomínal sám autor veršů Vítězslav Nezval.

Správné použití dechového proudu již máte skoro osvojené, takže tuto složku mluvy již nemusíte úzkostlivě kontrolovat. A zbytek kapacity své mysli věnujte sdělení významu. Představte si Víťu Nezvala, jak se vrací, celý rozjařený, z velkorysého flámu a do veršů, které v tuto chvíli improvizuje, vkládá svoje povznášející zážitky, a to v duchu svého Edisona:

**“... avšak noc se chvěla jako prerie
pod údery hvězdné artilerie...”**

Básník verše právě komponuje: Druhý den, po vyspání, hledá ta pravá slova metafor. Těžkopádná vzpomínka na včerejší flám: Kalné ráno opilcovo, žádný poeta, ale flamendr, který se řítí do propasti alkoholizmu. Stále se mu motá hlavou – včera pod ránem jsem měl okno. Poskládám vůbec dohromady, co se to se mnou dělo, a kde jsem vůbec byl?

Můj věrohodně osobní zážitek:

Každý jsme jiný, každý snášíme alkohol jiným způsobem, a do rána po probdělé noci se někdo probouzí směrem k radosti, jiný spíše s výčitkami svědomí.

Podějte prostřednictvím Nezvalových veršů o sobě autentickou zprávu, jak vypadá to vaše ráno po flámu.

Prošli jste zkouškou, zda začínáte mít mluvní projev doopravdy zvládnutý. Právě takováto zadání, kdy stejná slova máte pronést v několika technických i výrazových obměnách, prověřují podtextový potenciál předlohy a především vaši schopnost rozrůzněné významy podtextů svojí mluvou vyjádřit.

Podtexty a jejich mluvní vyjádření

Slovo „podtext“ je divadelnický výraz, který označuje významy, které herec vkládá svým mluvním projevem do slov autora. Zda se vám podaří podtexty vyjádřit, to bude záležet na modulaci vašeho hlasu, na proměnách temporytmu mluvy a barevnosti znění.

Pro vaši představu, jak je možno s hlasem pracovat ve smyslu pozměňovaných podtextů, nabízíme nahrávku, na které jsou naznačeny možné proměny. Nejde nám o výzvu k napodobování, ale chceme, abyste si uvědomili, jaké výrazové možnosti má lidský hlas. Snažte se touto nahrávkou inspirovat k co možná největšímu rozrůznění vlastní mluvy a přednesu. A to jak po výrazové, tak i po technické stránce.



nahrávka B_03_01_08 audio

Výraz proměňuje význam textu – umění podtextu 1.

- Perfektní technické provedení – nepřetržitý proud dechu
- Členění mluvy podle logiky slov
- Vzpomínka na velkorysý flám v euforii ovíněné šampaňským
- Básník verše právě komponuje
- Těžkopádná vzpomínka na včerejší flám
- Můj věrohodně osobní zážitek

Čtení neznámého textu

Další zkouškou vaši mluvní úroveň je schopnost přečíst neznámý text v plném technickém i významovém naplnění, aniž byste jej před začátkem předčítání přelétli očima. Znalosti o povaze textu získávejte až při vlastním čtení a v průběhu předčítání pružně reagujte svým hlasem na podněty, které si během čtení bleskově uvědomujete.



Přečtěte bez přípravy verše dětského rozpočítadla:

**Desatero šlo,
chytilo se devatera,
devatero osmera,
osmero sedmera,
sedmero šestero,
šestero patera,
patero čtverma,
čtvermo trojíma,**

**trojímo dvojíma,
dvojímo jednera,
jednero babky,
babka řípky,
tahali, tahali,
řípka se přetrhla,
babka se převrhla
a všichni se svalili na jednu hromadu.**

Významové obměny nové textové předlohy



Výrazové obměny textu

Čtení neznámého textu:

Při prvním čtení textu jde především o to, abyste sdělili text v jeho základním významu a zároveň dostáli technickým požadavkům na plynulý výdechový proud a znělost hlasu.

Dětské rozpočítadlo:

Text vznikl pro účel hry. Interpretujte jej v tomto jednoduchém pojetí – to znamená, nejde o sdělování významu, ale o rovnoměrně mechanické rozložení přízvuků na začátek každého slova.

V tomto případě, kdy text získává funkci rozpočítadla, nepovažujeme spojky, zvrtná zájmena a předložky za samostatná slova, a připojujeme je k rozpočítadlovým přízvukům podstatných jmen, číslovek, zájmen a sloves.

Krátká pohádka:

Přijmeme tento text jako bleskově zkrácený příběh pohádky. Vyprávějte příběh s nasmírným dějovým napětím, se šťastným rozuzlením děje a každou číslovku charakterizujte svým hlasem jako vzájemně značně odlišnou individualitu.

Stručná zpráva v rozhlasovém zpravodajství:

Text čteme naprosto věcně, intonačně rovně a v poměrně bystrém tempu. Hlasatel se snaží zprávy podat objektivně přesně, korektně, bez subjektivního zaujetí, ale jako naprosto seriózní informace.

Další nahrávku nabízíme opět pouze jako inspiraci, není to výzva k napodobování:



nahrávka B_03_01_09 audio

Výraz proměňuje význam textu – umění podtextu 2.

- Čtení neznámého textu
- Dětské rozpočítadlo
- Krátká pohádka
- Stručná zpráva v rozhlasovém zpravodajství

I další kapitoly této části budou mít obdobnou strukturu:

- Nejdříve připomeneme jedno z pravidel prvního sedmera i se cvičným textem.
- Pak probereme průpravná cvičení, která vedou ke zvládnutí zmíněného pravidla prvního sedmera.

- Potom vám nabídneme nové texty vhodné pro procvičování probírané látky.
- Na závěr pak při přednesu textu zvládnuté techniky prakticky uplatníte.

2 Od zpívaného tónu k plastické mluvě

V návaznosti na druhé pravidlo prvního sedmero - Rozlišuji dlouhé a krátké samohlásky:

***Vzplál v barvách zmar
a brána jara padla.
Strach z mála láskám dával tvar
a dlaň svá práva na vahadla kladla,
rána vlahá, marná snaha
vzal však mráz.***

Dříve než se pustíme do rozeznávání vokálů a přednesu textů, znova si připomeneme způsob dýchání, který je třeba přijmout za vlastní a plně si jej zautomatizovat.

Princip mluvního dýchání

Dbáme na to, abychom výdech uskutečňovali plynulým a zesilujícím se stiskem břišního lisu po celém obvodu pasu až do vytlačení poslední kapky vzduchu, která v plicích ještě zbývá. Po dlouhodobém návyku povoleného sezení u počítače, je nutné si tuto skutečnost opakovaně připomínat.

Po krátké výdrži po vydechnutí, kruhové sevření svalů v oblasti pasu zvolna uvolňujeme. **Pouhé uvolnění svalů břišního lisu nám k nadýchnutí plně postačí.** Čím více vydechne- me, o to větší bude spontánní nádech. Vztah nádechu a výdechu je obdobou pohybu kyvadla, které když je hodně vychýlíme na jednu stranu, vyhoupne se obdobně vysoko na straně protilehlé. Stejně i při mluvě, čím důsledněji vyprázdníme plíce při cvičeních či při projevu, tím více vzduchu pak nabereme při spontánním nádechu.

Vydechujeme vyloženě „na doraz“. Při tvorbě hlasu využíváme i zbytkovou dechovou zá- sobu. A dbáme na to, aby následující nádech byl pouze pasivní. Čas klidného nadechová- ní vytváří v hovoru jistou prodlevu, ve které shromažďujeme myšlenky i síly k pokračování v promluvě, k přesvědčivému předložení dalších argumentů, kterými podepíráme svoje sdělení.

Rytmus nádechu a výdechu je zároveň rytmem našeho myšlení. Proto také střídání výdechů a nádechů je klíčem k členění dlouhých souvětí a veršů. To vše si připomeneme, až se z této elementární dechové průpravy propracujeme k mluvenému slovu.

Do tvorby plně rozeznělých vokálů a výbušné výslovnosti konsonant se můžeme pustit te- prve ve chvíli, kdy zvládnete správné zacházení s výdechovým proudem vzduchu. Jinak byste si osvojili nesprávné provedení.

Brániční dýchání

Při mluvě – a stejně tak i při zpěvu – dáváme přednost spodnímu břišnímu dýchání. Hrudní dýchání se zvedáním ramen používají sportovci, protože při značném fyzickém výkonu je to účelné.

My se vyhýbáme sportovnímu nádechu do hrudníku se zdvižením ramen. Nutno si uvě- domit zásadní rozdíl mezi sportovním a mluvním dýcháním. Při sportování je nádech velmi aktivní a to především do hrudníku a výdech už je mnohdy pasivní – prostě k němu pouze dochází v důsledku pohybu těla, který vyžaduje jistá sportovní disciplína.

Je to způsob, který není vhodný pro hlasový projev, protože by se na hlasivky přenášelo nevhodné svalové napětí z pletence svalů kolem hrdla a ramen. Naopak spodní dýchání, vedené z hloubi, až ze slabin, ponechává hlasivky v uvolněném stavu, ty pak mohou podat maximální výkon. Proto při mluvě usilujeme o aktivní brániční výdech. Do výdechu, při kterém vyjadřujeme slovy svoje názory a úvahy, je přece napřena celá naše osobnost.

Soustředíme se proto na účinný způsob břišního dýchání.

Po namáhavé fyzické práci nebo po běhu na delší trati, tedy v situaci kdy organizmus potřebuje rychle a silně okysličovat krev, dochází k aktivizaci spodního dechu naprosto samovolně. My budeme usilovat o aktivizaci bráničního dechu v klidovém stavu. Někomu dělá problém vědomě zapojit brániční dýchání a hrudní minimalizovat. Zaujměte tedy takové tělesné polohy, které břišní dýchání podněcují a hrudní dýchání naopak omezují.

Vyzkoušejte si takové dýchání v polohách, které zobrazuje videonahrávka.



nahrávka B_03_02_01 video

Brániční dýchání

opora o stůl

zavěšení na hrazdě

Při spodním dýchání dochází k několikanásobnému přenášení tlaku – nejprve sevření břišního lisu stlačuje útroby a ty pak tlačí na bránici, která se vyklene do oblasti hrudníku a způsobuje tak účinné vytlačení vzduchu z plicních sklípků.

Když máme břišní dýchání již pod kontrolou, dbáme také na to, abychom při každém výdechovém zvuku vždy spotřebovali veškerý objem vzduchu, který je v plicích. **Když vytváříme zvuk hlasu i ze zbytkového vzduchu, zvětšujeme si tím kapacitu plic.** Tento způsob hospodaření s dechem nám později umožní mluvit i dlouhé pasáže textu či veršů na jediném proudu vzduchu. Řeč tím získává značnou podmanivost.



Opakování

Všechny právě probírané dílčí podněty ke správnému dýchání uplatněte nyní v celistvosti, v metodické řadě „Proměna výdechového proudu na zpívaný tón“ z minulé kapitoly.

Cesta k mluvnímu hlasu, který lehce proniká do prostoru

Vokál „Áááá“, který uzavírá metodickou řadu, je barevnostně chudý (prázdný, příliš světlý, nekrytý). Když se nám podaří zvuk, který vychází z hlasivek v rezonanční dutině nosohltanu rozechvět, vznikne tón, který při stejné intonační výšce bude temnější a ve zvukové struktuře bohatší.

Poslechněte si rozdíl mezi vokálem barevnostně chudým a navibrovaným.



nahrávka B_03_02_02 audio

Krytý a nekrytý vokál Áááá

Že má navibrovaný tón bohatší barevnostní strukturu, a že je při poslechu podmanivější, to je naprosto zřejmé.

Od zpívaného tónu k mluvě

Nám půjde o to, abychom barevnostní charakteristiku zpívaného tónu přenesli do mluvního hlasu. Seznámíme se s řadou průpravných cvičení, která využívají rezonančních vlastností

lebečních kostí a nosohltanu. Ty posléze opět sřetězíme do další metodické řady, která vás dovede od zpívaného tónu k mluvnímu projevu.



„Funění“ – dýchání po horní cestě

Při procvičování „Studeného“ i „Teplého dechu“ jsme nadechovali nosem a vydechovali ústy. Nyní nádechovou ale i výdechovou cestu povedeme vždy nosem. Je to běžný způsob dýchání, který nevydává skoro žádný šum. Při tomto způsobu dýchání vzduch proudí nosohltanem po té nejnižší cestě.

Když začneme dýchat extrémně intenzivně, ozve se šum, kterému říkáme funění. Vzduch proudí pod velkým tlakem, zaplňuje celý prostor nosohltanu až ke spodní lebeční, měkké patro je vyklenuté jako při zívání. Ve výrazu mimických svalů je patrné mírné napětí.

Střídejte dýchání po dolní cestě a po horní cestě.

Když toto cvičení budete dělat v přírodě za chladného nebo dokonce za mrazivého počasí, odlišnou trasu dolní a horní dechové cesty jednoznačně ucítíte.

Odlište způsob dýchání po dolní a horní cestě pouze na základě tohoto slovního popisu.

Nyní porovnejte svoje provedení s následující nahrávkou:



nahrávka B_03_03 audio

Dýchání po dolní a horní cestě

Snažte se kontrast v šumovém zvuku co nejlépe napodobit.



Brumendo rozeznělé na dolní, pak na horní dechové cestě

Brumendo je zpívaný tón se zavřenými ústy.

Když zazpíváme tón, který vytváříme se zavřenými ústy, na dechu, který proudí jen volně po dolní cestě, nemá výraznou zvukovou kvalitu.

Když ale vyšleme zvuk, který vychází z hlasivek, natlakovaným výdechovým proudem po horní cestě do nejvyšších prostor nosohltanu, postupně se rozvíjejí všechny kosti lebky a tón dostává kovové zabarvení.

Střídejte obě tyto možnosti znění, jak jste je pochopili, pouze na základě slovního vysvětlení.

Chvění lebečních kostí si zkontrolujte hmatem.

Pak si svoje provedení porovnejte s nahrávkou.



nahrávka B_03_02_04 audio

Brumendo rozeznělé na dolní, pak na horní dechové cestě.

Nasazujte tón v oblasti od střední polohy výše.

Rozeznít lebeční kosti na hlubších tónech je značně obtížnější. A je to právě chvění lebečních kostí, které dává tónu požadované kovové zabarvení. Takto kvalitní znění snadno proniká prostorem a zaplňuje jej. Ve chvíli, kdy tuto zvukovou charakteristiku přeneseme ze zpěvního hlasu na hlas mluvní, vaše mluva bude i při tichém provedení dobře srozumitelná i ve větším prostoru.

Vibrato lidského hlasu

Chvění kostí ovlivňuje kvalitu znění lidského hlasu obdobným způsobem, jako když hráč na housle vytváří „vibrato“ jemnými posuny prstů po hmatníku. Vibrato lidského hlasu docí-

líme jemnými dechovými nárazy, které vytváří bránice. Požadované chvění bránice můžeme posílit rytmickým tlakem všech prstů, které se opírají o břicho pod úroveň pasu.

Záměrně nabízíme nahrávky pouze v audio provedení, abyste si třibili sluch a naučili se opakovat cvičení na základě přesného napodobení sluchového vjemu.

Stále se zabýváme pouze dvěma typy technických cvičení – dýcháním a zněním. To proto, že právě dýchání a proznívání rozhodují o budoucí kvalitě vaší mluvy.

Co se tedy při mluvě či při zpěvu odehrává v dutinách vaší hlavy?

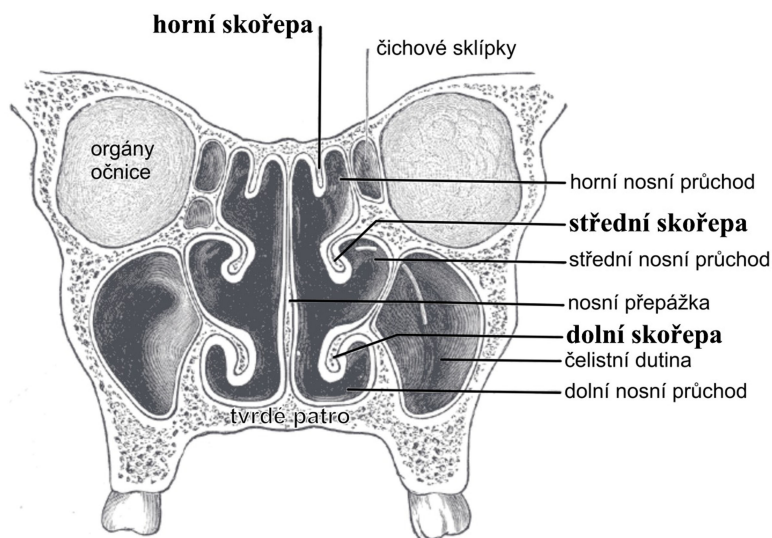
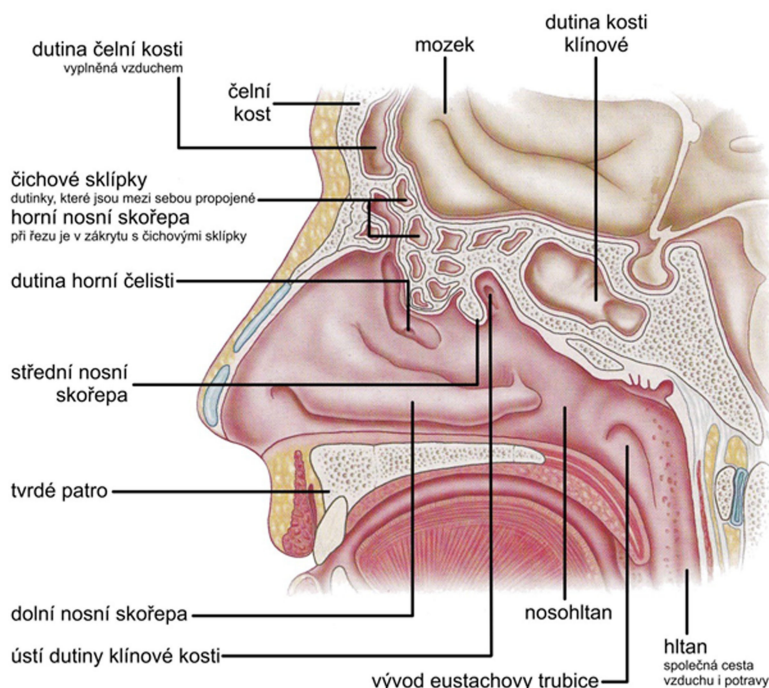
Proč je dýchání a proznívání vokálů tak důležité a proč spolu úzce souvisejí, to vám přiblíží sled následujících vyobrazení, na kterých si můžete uvědomit, jak se lidský hlas rozeznívá a jaké to má akustické a rezonanční důsledky. Každé vyobrazení je doprovázeno nahrávkou, aby bylo zřejmé, jak jistá míra dechové intenzity ovlivňuje míru rozechvívání rezonančních dutin lebky. Kvalita mluvního či zpěvního projevu jednoznačně závisí na rozeznění kostních rezonátorů.

Dutiny lebky, které mění zabarvení hlasu

Tyto dutiny plní obdobnou funkci jako rezonanční skříňka hudebních nástrojů. Jako u dechových nástrojů záleží na kvalitním nátisku hráče, tak znění lidského hlasu je při mluvě i při zpěvu odvislé od energického dechového tlaku a směru, o kterého výdech zamíříme.

Pozornost na **prvním obrázku** věnujte zvláště spodní, střední a horní skořepě. Na tomto řezu lebku v profilu je horní skořepa zakrytá. O jejím umístění si můžete udělat konkrétní představu na dalším obrázku, kde vidíme čelní vyobrazení lebečních dutin.

Nosní skořepy jsou kostní výrůstky. Když je proudem navibrovaného výdechového vzduchu rozechvějete, přenášejí toto chvění na různé části kostí lebky. A tento přenos vibrace je velmi účinný, protože díky svému tvaru působí jako páky, které toto chvění výrazně zesilují, a v důsledku této vibrace získává hlas bohaté zabarvení. Konkrétní rejstříkové zabarvení pak záleží na jemném detailu, kam přesně natlakovaný proud vzduchu nasměrujeme.



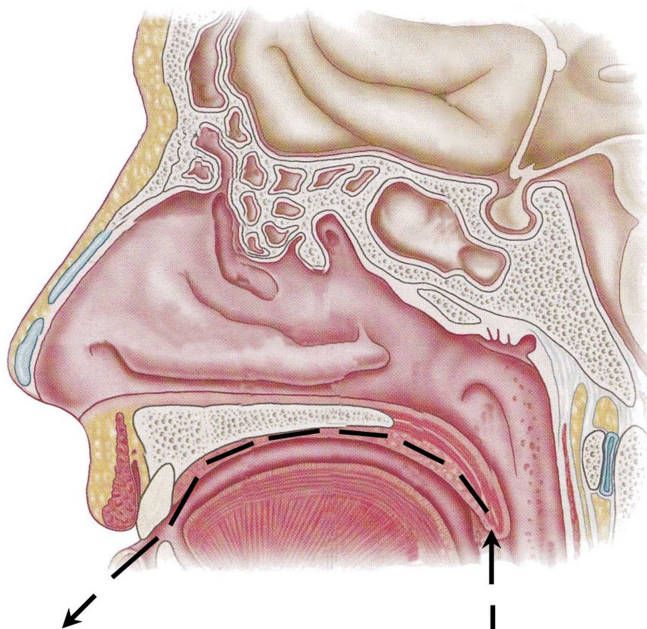
Ovládání různých typů barevnosti hlasu budeme probírat v dalších kapitolách. Nyní usilujeme pouze celkově o to, aby proud vydechovaného vzduchu byl dostatečně silný. Pak proniká do prostoru nosohltanu a zaplňuje jej a „rezonanční skříňka lebečních kostí“ pak dodá lidskému hlasu podmanivý timbr.

Z dalších vyobrazení je zřejmé, jak míra zaplněnosti nosohltanu navibrovaným vzduchem ovlivňuje výslednou kvalitu mluvního projevu.

Rezonanční dutiny neplní svoji funkci, pokud vydechovaný proud vzduchu má tak malý tlak, že do těchto prostor vůbec neproniká - *obrázek vpravo*. Zaplňování dutin natlakovaným vzduchem si můžeme představit jako zaplňování „potrubí“ vodou. Výsledkem je mdlá nevýrazná mluva. Hlasivky jsou rozeznívány ochablým výdechovým proudem, který dostatečně nerozezní ani ústní dutinu a do prostoru nosohltanu vůbec neproniká...



nahrávka B_03_02_05 audio
Kvalita zpěvního a mluvního hlasu při ochablém výdechovém proudu

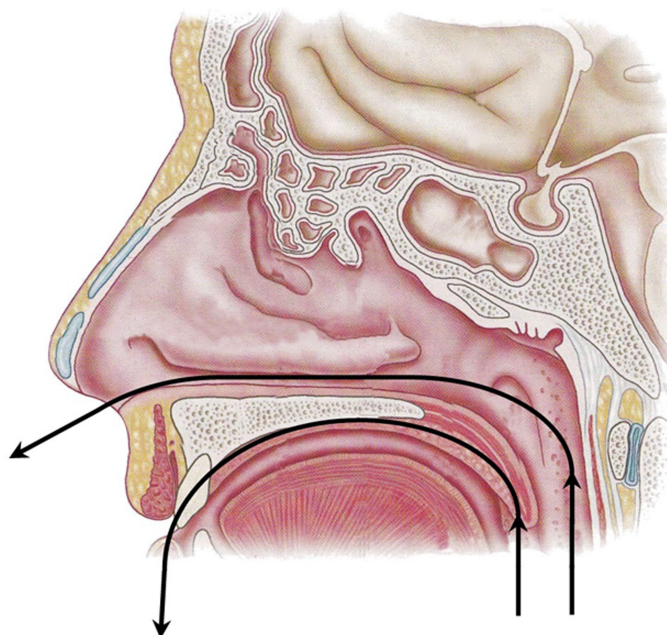


Dutiny lebky, které se ještě nerozeznívají, ale rozeznělý proud vzduchu již prochází ústní dutinou i nosohltanem, vidíme na dalším obrázku:

Výdech je poněkud aktivnější a vydechovaný proud vzduchu vytváří poněkud barvitější hlasové zabarvení, které získal prouděním přes nosohltan. Navibrovaný proud vzduchu, který vychází z nosu, nemá ještě dostatečnou prostorovou nosnost.



nahrávka B_03_02_06 audio
Kvalita zpívaného a mluvního hlasu při poněkud aktivnějším výdechu

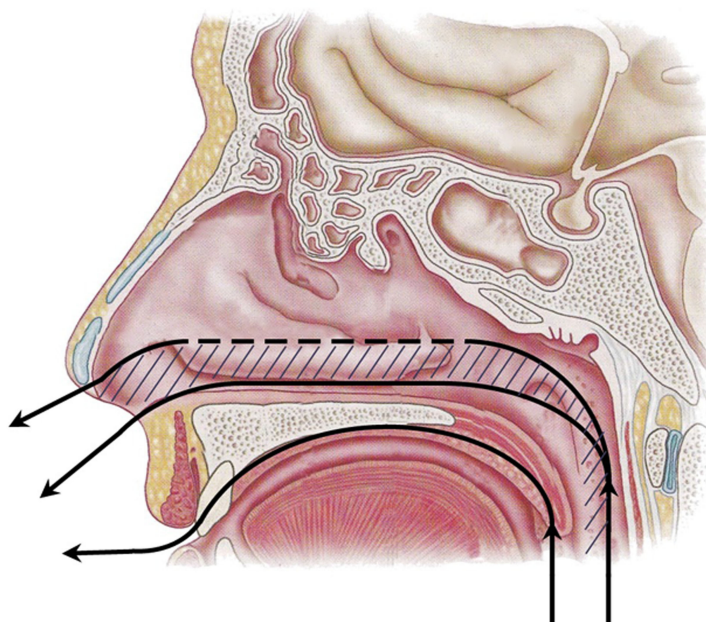


Dutiny lebky na obrázku vpravo začínají vibrovat, výdechový proud se již dotýká spodní nosní skořepky a tak ji rozechvívá, vibrace se částečně přenáší na ostatní lebeční kosti.

Výdechový proud má již značnou vibrační energii a navibrovaný proud vzduchu vytváří již hlas v syté barevnosti a nese se do prostoru. Vychází v dostatečné intenzitě současně ústy i nosem.



*nahrávka B_03_02_07 audio
Kvalita zpěvního a mluvního
hlasu při silnějším
výdechovém proudu*

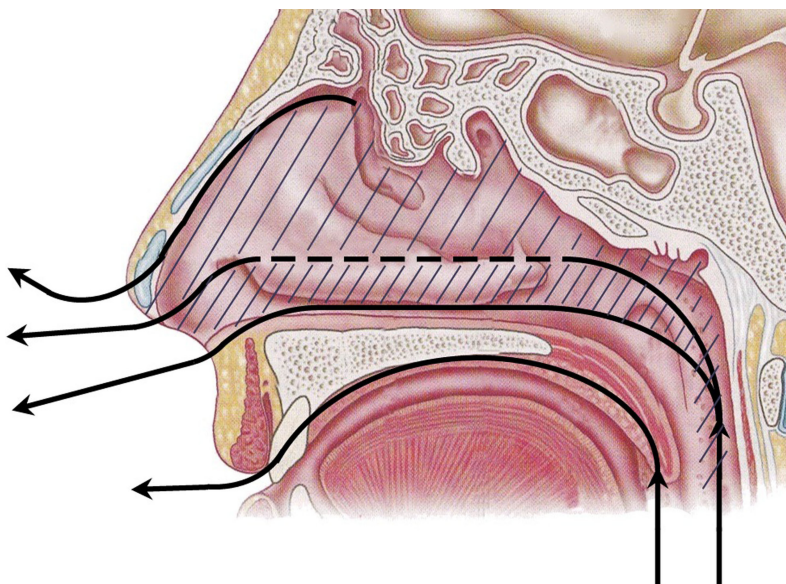


Na dalším obrázku, vpravo, jsou dutiny lebky již zcela zaplněny proudem vzduchu a všechny tři nosní skořepky přenášejí svoje chvění na vnitřní i vnější plochu lebečních kostí.

Proto je hlas plně rozeznělý. Výdechový proud je v plné síle i bohatě probarvený a pod značným tlakem a zaplňuje celý prostor.



*nahrávka B_03_02_08 audio
Kvalita zpěvního a mluvního
hlasu, když výdechový proud*



Pokračujeme ve sledu cvičení, která rozeznávají hlas v sytější barevnosti.

Při všech následujících cvičeních uvádějte do souvislosti rezonanční znění svého hlasu s akustickými skutečnostmi, které vám přiblížily nákresy.



Připomeňte si výdech a brumendo po horní dechové cestě

Zvuk chvějících se lebečních kostí obohatíme o vibraci v oblasti masky (přední část obličeje).



nahrávka B_03_02_09 audio

Konsonanta „M“ posiluje vibraci oblasti masky.

Dodržujte rytmickou strukturu cvičení a nezapomeňte vysyknout zbytkový vzduch.

Grafický zápis cvičení má podobu:

Hmm_M_M_Mmmm_Mmmm_M / ssss

Úvodní brumendo nechte proznívat až do chvíle, kdy se plně rozezní kovovým zabarvením. Teprve potom připojte (bez přerušování výdechového proudu) rytmickou frázi na hlásku „M“. S každým úderem hlásky „M“ narůstá její vibrační pronikavost.



nahrávka B_03_02_10 audio

Vibraci přeneseme z hlásky „M“ na vokál „A“

Hmm_M_M_Mmmm_Mmmm_Máááá / ssss

Přechod z rytmické fráze konsonanty „M“ na vokál „A“ uskutečňujeme slabikou „Mááá“, která má značný vibrační potenciál. Začínající hlásku „M“ necháme výrazně explodovat mezi rty. A samozřejmě dbáme na to, aby cvičení uceleně plynulo na jeden souvislý výdechový proud, bez sebemenšího přerušování výdechu.



nahrávka B_03_02_11 audio

Vibraci zpívaných tónů přeneseme na mluvní frázi

Hmm_M_M_Mmmm_Mmmm_Máááá_Má máma má málo máku / ssss

Znova připomínáme, že celé cvičení uskutečňujeme na jediném výdechovém proudu bez sebemenšího přerušování. Cvičení obměníme tak, že po slabice „Máááá“ připojíme jinou větu, také s množstvím explozivních „M“:

Hmm_M_M_Mmmm_Mmmm_Máááá_Mezi domama má má máma malou zahrádku / sss

Dodržení tohoto pravidla nepřerušovaného výdechového proudu je nejdůležitější při přechodu ze zpívané slabiky „Mááá“ na frázi mluvní. Je to nezbytné proto, aby se plně rozvinutá barevnost zpěvního hlasu přenesla i do mluvy.

Metodická řada „od zpěvního hlasu k mluvenému slovu“

Nyní sřetězíme všechny formy procvičovaného znění, které směřují k plně hlasové barevnosti do další metodické řady:



nahrávka B_03_02_12 video

Metodická řada od zpěvního hlasu k mluvenému slovu

Dbáme na to, aby jednotlivá cvičení na sebe navazovala (vždy po pasivním nádechu), a aby chvějivost vibračního znění na každém dalším stupni metodické řady výrazně narůstala:

- Dýchání nosem po horní cestě jako funění
- Brumendo s kovovou barevností tónu
- Lebeční vibrace obohacená o chvění v oblasti „masky“ (semknuté rty, zuby a horní i dolní čelist), stimulovaná explozivní výslovností hlásky „M“
- Po tónu posazeném do masky prostřednictvím slabiky „Máááá“ ústa otevíráme velmi zvolna, tón pak zůstává částečně v epicentru vibrace – v nosohltanu a zároveň jej vysíláme do prostoru před sebe.
- Aniž bychom přerušili proud vydechovaného vzduchu, přejdeme ze zpěvu do mluvy a přeneseme zpěvní charakteristické kovové zabarvení také do mluveného textu.

Mluva v barevnostní kvalitě zpívaného tónu

Zvládnutí této metodické řady a její vyvrcholení v plynulém a nepřerušovaném přechodu ze

zpěvu do mluvy je rozhodujícím nakročením ke znělé mluvě v bohaté hlasové barevnosti. Hlas nám zní poměrně ostře – proto se dobře nese prostorem. Později se zaměříme na obměny této kvality (dechovou příměsí a rejstříkovým zabarvením podle toho, jak aktivizujeme tělesné rezonanční dutiny nosohltanu, hlavy a hrudníku). Nyní ale budeme pracovat s touto plně znělou prostorově pronikavou kvalitou.

Záznam celé metodické řady jsme vám nyní nabídli ve videonahrávce, abyste si uvědomili, že při každé hlasové technice zároveň procvičujeme i spontánní gestikulaci.

S hlasem v plné barevnosti si připomeneme druhý cvičný text sedmera:

Vzplál v barvách zmar...



Přehánějte – to výrazně – výslovnost dlouhých a krátkých vokálů.

Připomeňte si, že jde o kvantitu samohlásek.

Usilujte o výrazný rozdíl mezi dlouhými a krátkými slabikami.

Vedle nového požadavku na výslovnost „dlouhých a krátkých“ předpokládáme, už jako samozřejmost, že budete mluvit na nepřerušovaném dechovém proudu. Členíme jej organicky a smysluplně podle významových celků.

To, že je text zkomponován za samých „A“, chápeme jako výzvu k aktivnímu používání žvýkacích svalů, prostě řečeno: otevírejte pořádně puslu!

Čelisti jsou při výslovnosti vokálu „A“ plně rozevřené. V této poloze prostor ústní dutiny nabízí nejefektivnější rezonanční účinek. Proto dbáme na plné rozevření úst, aby naše řeč byla plně znělá, a aby svoji hudebností vyvolávala v posluchačích pozitivní emoce.



Hledáme smysl textu

Přečtete si text znova, jenom očima, a uvědomte si, že kromě literárně artistní kompozice veršů vytvořených pouze ze slov, která obsahují jenom jediný vokál, je to i významové sdělení prostřednictvím básnických obrazů. Osobně vnímám tyto verše jako meditaci o dvojlovnosti dějů v jarní přírodě i v osudu člověka.

Každý člověk vnímá poslání básni odlišně – podle své letory a podle svých zážitků. Přečtete verše znova, nyní nahlas, a uvědomte si, že nebudete procvičovat pouze technickou dovednost, ale budete především sdělovat smysl, který vložil básník do svých slov.

Na technickou složku ale nezapomínejte úplně. Připusťte si úvahu, že básník neměl na mysli pouze svoji literární exhibici, s jakou zručností ovládá mateřštinu. Možná to absolutní seskupení samých „Á“ je náповědí, že sdělení má mít jistou zvukově mluvní podobu.



nahrávka B_03_02_13 audio

Dvoji interpretace stejného textu:

- podle technických požadavků – rozlišování dlouhých a krátkých slabik,
- podle smyslu veršů.

Opět nenabízíme nahrávku jako návod k napodobení.

Jde nám pouze o ukázkou, k jaké odlišnosti může interpret dospět.

Osobně si uvědomuji, že dobrá báseň, která není jen pouhou rýmovačkou, má tu vlastnost, že ji stačí pouze kvalitně vyslovit, tak aby se mluva rozezněla podle všech výslovnostních a znělostních pravidel. Pak začnou promlouvat slova svou vlastní niternou silou, a není třeba, aby interpret záměrně moduloval svůj hlas a umně vyhledával smysl veršů.

3 Rozrůzněná výslovnost vokálů – klíč k barevnosti mluvy

Klíčem k rozrůzněnému znění vokálů, tedy k jejich znělostní kvalitě, k jejich rozdílné barevnosti, je plné respektování pravidel vokalického trojúhelníku. Při výslovnosti vokálů – v pořadí „Í Ě Á Ó Ů“ rozevírám a zavírám čelisti (měřeno na prsty) ve vzdálenosti 1 2 3 2 1 (opakování třetího pravidla prvního sedmera)

**Úsměvem února průzračné ledy tají,
stíny bříz vítají přísliby předjaří,
mou řekou toulavou již vory proplouvají
spoutané v nápěvech zpívaných voraři,
již všemi strouhami se jarní vody řinou,
úsměvy zasuté tak dlouho pod lavinou
stékají s úbočí jak písně pastviny.
Řeky se vrhají v náruč své roviny
a slova ztracená se na svá ústa vrátí
pokorná, tichá, jako tón houslí, když doznívá,
hodiny soumraku se vzdalují a krátí,
když s říčním pískem smích se sítem prosívá.**

Než se věnujeme tomuto již známému textu, rozcvičíme se na jednotlivých slovech.



Říkejte nahlas znělým hlasem

**míííira díííira víííira jííízda hliíina
péééče réééebus éééero léééeno Véeéena
kráááava trááááva mááááama brááána štááára...
móóóoda flóóóra próóófa óóóoda
hrúúúúza blúúúúza úúúúžas úúúúřad úúúúklad úúúúhoř**

U dvojhlásek si dáváme zvláště pozor na to, abychom neredukovali koncová „U“. Dvojhlásky vyslovujeme dlouze, jako by na nich byla čárka.

**audience Mauglí auvajs Nautilus
eurookna, eufemismus, Eufrat
Hou, hou, krásy jdou...**

Uvědomujte si, jak se v důsledku výslovnosti jednotlivých vokálů pozměňuje barva hlasu od světlého znění hlásky „I“ až po to temnou barevnost hlásky „Ů“ a dvojhlásek „AU“, „EU“ a „OU“. Tuto přirozenou vlastnost vokálů vědomě posílíte – mimo jiné i tím, že budete přehánět délku vokálů.

Slova a verše, které doslova vybízejí ke znělé mluvě



**Znělá mluva využívá hudební kvalitu vokálů.
Líbej mě, líbej, mír mi přej, bílá moje lani!
Vlaštovičko lítej, lítej,
do chlíva nám vítej, vítej.
Svítej svítej svítáníčko,
kdyby bylo snídáníčko.
Svítej, svítej od rybníčka,
kdyby bylo půl žejdlíčka.**

*České plémě v létě méně...
Elen se vesele veze
s jelenem přes celé meze
V létě lev vlek lesem vztekle
lesklé sledě teplem leklé.
Leoš klel, a hle, dlel v pekle
Lékař léčí pleš, leč vlekle.*

*Madagaskar, Havana a Jáva
Já blázen blázním za ním,
tak jako ona, blázen, blázní za mnou*

*Ó, panno Rózo!
Kovová podkovo, ó zvoň!
Vokolo, Vávro, vokolo!
Daleko, široko, vysoko.*

Zvuk bubnů duněl při ústupu pluku.

*Hou, hou, krávy jdou,
nesou mlíko pod sebou.
Kolouch, kohout s mouchou mnohou
s hloupou chloubou houpou nohou,
plovou dlouhou strouhou ouzkou,
chroupou oukrop s pouhou houskou.*



Vyzkoušejte barevnost těchto slov

Prostřídejte různá technické zřetele:

- rychle, pomalu, hlasitě, potichu, zpěvně, monotónně.

A nyní rozrůzněte přednes tím, že se soustředíte na významovou složku mluvy

- nadšeně, s vnitřním zanícením, s pochybnostmi, rozkazovačně, plačtivě, se smíchem



Úsměvem února průzračné ledy tají...

Prostřednictvím tohoto textu vyjádřete, jak vy osobně vnímáte obrodné síly jara!

Odložte každodenní uměřenost a odtazítost současného společenského života a využijte veškeré barevnosti, která je obsažená ve vašem hlasu, nerozpakujte se svůj hlas nejen naplno rozeznít, ale i ztišit do pianissima, do velmi tichého hlasu, který se ale nese prostorem díky tenkému výdechovému proudu o značné intenzitě.

Znova si připomeňte dechová cvičení a uvědomte si, že při hře na dechové nástroje, nebo když zpíváte, tak dechově nejnáročnější je pianissimo.

Stejně dechově náročná je i tichá mluva:

- Vytvořte sice úzký pramínek dechu, ale o veliké vnitřní intenzitě.

- Připomeňte si rozevřenost čelistního úhlu podle pravidel fónického trojúhelníku 1, 2, 3, 2, 1.

- Rty se pohybují od úsměvu při „Í“ až po našpulený kroužek úst při „Ú“.

A nyní nabídněte svoje osobité pojetí tohoto textu a nezapomínejte, že plné respektování technických pravidel je nástrojem, který vám umožní sdělit obsah veršů v plné emocionální síle.

Následující nahrávka nabízí jednu z možností interpretace. Opět ne jako vzor k přesnému napodobení, ale pouze jako podnět pro vlastní osobité provedení.



nahrávka B_03_03_01 audio
Propojení technického a prožitkového přístupu

Problém s plným rozeznáním hlasu hned od prvního slova

Možná se vám nedaří rozeznít hlas v plné barevnosti hned od prvního slova. Často se stává, že část textu potřebujete jako „hlasovou rozcvičku“, jako rozjezd, než se vám podaří hlas rozeznít v bohaté barevnosti zpěvního hlasu. V tom případě si připomeňte metodickou řadu „Od zpěvního hlasu k mluvenému slovu“ a ze závěrečné slabiky „Mááá“ přejděte bez přerušení výdechového proudu k vlastnímu textu.



Metodická řada jako start k interpretovanému textu
Později můžeme celou metodickou řadu nahradit zestručněnou verzí:
Hmmm Mááá__ Úsměvem února průzračné ledy tají...
Při přechodu k vlastnímu textu si opět pohlíďte nepřerušovaný výdechový proud:
Použijte tuto rozeznívací pomůcku do té doby, než se vám podaří hned v prvních slovech rozeznít mluvní hlas v plné kvalitě zpěvního hlasu.

Rozvíjení barevnostní struktury hlasu

Barevnost hlasu posílíme zvětšováním prostoru ústní dutiny. Jde o obdobný akustický efekt, jako když strunný nástroj (na příklad kytara) je zkonstruována s větším korpusem (rezonanční skřínkou). Její tón se pak stává temnější, její akustické spektrum je obohaceno o větší množství alikvótních (přidružených) tónů, což se projevuje zvukem, který vnímáme jako barevnostně bohatší.



Obohacování tónu brumenda
Nastavení dolní a horní čelisti proměňujte ve třech polohách:
- V pevném stisku zubů opíráme stoličky o stoličky, přenášíme vibraci zubů z dolní čelisti na horní a obráceně.
- Pak povysunutím spodní čelisti opřeme řezáky o řezáky,
- rezonanční prostor ústní dutiny se v přední části poněkud zvětší, a proto se proměňuje i barevnost znění.
- A nakonec vyklenutím zadního prostoru ústní dutiny (jako při zívání), kdy se měkké patro vyklene směrem vzhůru a kořen jazyka prohloubí směrem do hrdla, zvětšíme prostor ústní dutiny ještě o její zadní část.
- Zvuk získává výrazně dunivou charakteristiku.

Poslechněte si nyní audio nahrávku a rozeznávejte sluchem rozdíly ve zvukovém zabarvení:



nahrávka B_03_03_02 audio
Proměna nastavení ústní dutiny pozměňuje barevnostní kvalitu tónu

Slyšíte, jak se proměnou objemu ústní dutiny mění barevná bohatost tónu? Záměnu těchto tří poloh potom zrychlujeme, až se ustálíme ve zvukově nejvýraznější poloze.

Nyní, když jste proměnu kvality tónu plně zaznamenali sluchem, sledujte stejné cvičení na videonahrávce. Pohyby, které se odehrávají uvnitř úst, se částečně promítají i do výrazu obličeje.



nahrávka B_03_03_03 video
Nastavení zubů pozměňuje vnitřní objem ústní dutiny

Proto se proměňuje i barevnostní kvalita hlasu
Procvičujte si tuto vnitřní artikulaci v ústní dutině

Další možnosti rezonančního obohacení hlasu



nahrávka B_03_03_04 video

Posílení nosové rezonance

Vyslovujeme konsonant „Ň“, špička jazyka se dotýká tvrdého patra nad předními zuby. Hlásku opakujeme v kaskádě co nejrychleji. Chvilí s otevřenými rty, pak se rty semknutými k sobě.



nahrávka B_03_03_05 video

Posílení hlavové rezonance

Vyslovujeme hlásku „L“, ale v jisté obměně. Při běžné výslovnosti „L“ se špička jazyka pohybuje ze shora dolů. My ale výjimečně, jenom pro posílení hlavové rezonance, budeme jazykem kmitat ve vodorovné poloze zprava doleva.

Při otevřených rtech a čelistech mírně pootevřených, jazyk kmitá ve vodorovné poloze ve škvírci mezi zuby.

Praktické využití?

Když si tento postup plně osvojíte, můžete jej použít jako bleskové rozmluvení před vystoupením na veřejnosti. Je to postup velmi účinný, na společnost ve vašem okolí nepůsobí afektovaně, protože jej můžeme praktikovat i ve velmi tichém „komorním“ provedení (ale při velké vnitřní – tedy dechové – intenzitě), a dá vám pocit vnitřní jistoty, že od prvního slova si váš projev získá akustickou pozornost posluchačů. Pak už bude záležet jenom na vás, aby i myšlenky a názory, které budete sdělovat, byly obdobně přitažlivé jako jejich akustická interpretace.



Rozeznění hlasu a aktivizace výslovnosti

Rozeznáte rezonanční cvičení a plynule přejděte na nový text, který vám předkládáme:

***Vy, jenž dalekosáhlým během svým
co ramenem tajemným zemi objímáte,
vy hvězdy rozplynulé, stíny modra nebe,
vy truchlenci, jež rozsmutnivše sebe,
v tiché se slzy celí rozplýváte,
vás já jsem posly volil mezi všemi.
Kudy plynete u dlouhém dálném běhu,
i tam kde svého naleznete břehu,
tam na své pouti pozdravujte zemi.
Ach zemi krásnou, zemi milovanou,
kolébku mou i hrob můj, matku mou,
vlast jedinou i v dědictví mi danou,
širou tu zemi, zemi jedinou!***

Nepochybně poznáváte Máchovy verše ze třetího zpěvu Máje. Nevybrali jsme je náhodně. Uvažujeme o dvou principech, podle kterých básníci vytvářejí své verše – o principu časoměrném a principu rytmickém (sylobotónickém). Princip časoměrný je založen na střídání dlouhých a krátkých slabik, kdežto rytmický verš střídá slabiky přízvučné a nepřízvučné.

Každá národní řeč má vlastnosti spíše rytmické, nebo spíše časoměrné. Plynutí české řeči

využívá obou principů. Proto v době obrození, kdy se pravidla českého verše teprve vytvářela, literáti zkoumali obě možnosti vázané češtiny.

Verše Máchova Máje jsou na mnoha místech poznamenány obojím pojetím. Emil František Burian ve svém Děčku vytvořil slavnou inscenaci Máchova Máje ve voice-bandovém provedení, které bylo založeno právě na časoměrném principu. Proto jsme Máchovy verše dali do souvislosti se cvičeními na střídání dlouhých a krátkých slabik i na proměnu jejich barevnosti.

Nerozpakujte se tento princip zdůrazňovat a uslyšíte, že se vám známé verše v ústech rozezněji v romantické atmosféře. Je to podoba mateřštiny, která je sice značně vzdálená od současné nevýrazné civilní mluvy, ale má výraznou hudební podobu – a proto působí i značně emocionálně.

Jen se osmělte a vložte do Máchových veršů trochu obrozeneckého nadšení!

Opět si pro inspiraci poslechněte jednu z mnoha možností interpretace českých veršů i s prologem na plně rozeznění hlasu.



nahrávka B_03_03_06 audio

Máchovy verše se zdůrazněním jejich zvukomalebnoti a časoměrnosti



Nabídněte svoje pojetí zvukomalebnoti Máchových veršů



Vyberte si z Máje jinou pasáž

Nalezněte pro svůj hlas směle zvukomalebnoté řešení!

Jaký je vztah mezi extrémními technikami a hlasovým projevem ve střídavém civilním životě?

Když se věnujete rozeznívacím technikám delší dobu, ovlivní vaši mluvu takovým způsobem, že váš hlas si bez jakéhokoliv úsilí udržuje potřebnou míru znělosti. Bezprostředně po cvičení je skoro nemožné se navrátit k ochablému způsobu mluvy. Je to obdobný tělesný princip jako rozcvičení před sportovním výkonem.

Nyní, když máte plně rozeznělý hlas a zaktivizovanou výslovnost, nalezněte podobu hlasového znění, která bude využívat plně barevnosti hlasu a při tom zapadne do střídavějšího stylu našeho každodenního života.

Sdělujte znělým hlasem svoje autentické názory a myšlenky.

Promluvte vlastními slovy na některé z nabízených témat. :



Co pro vás znamenají Máchovy verše v tuto chvíli?

Co vám zbylo v hlavě z doby školního vzdělávání?

Po úspěšném odmaturování – otevřeli jste někdy znova stránky Máje?

Jaký máte dojem nyní z neaktuálnějšího setkání s několika Máchovými verši?

Vnímali jste jejich básnickou hodnotu jinak, než tím maturitně středoškolským způsobem?

Jaký máte vztah k Máchovu mírně archaickému jazyku?

Jak vnímáte zvukomalebnotou podobu češtiny, ke které vás směřujeme, v souvislosti s jazykem současné každodennosti?



Charakterizujte hlasitou mluvou svoje povolání!

Čím se ve své profesi zabýváte v rutinní každodennosti?

Co je ve vaší práci příjemné a co vám přináší problémy?

Kdybyste měli možnost si zvolit jiné povolání, které by vás plně uspokojovalo, jaké byste si vybrali?



Co můžete nahlas vyslovit o své povaze?

Jsou základní dva lidské typy: extroverti, kteří se s potěšením na veřejnosti předvádějí, a potom lidé plaší, kteří když mají vystoupit ve shromáždění většího počtu lidí, musí často sami se sebou svést urputný boj, aby vůbec promluvili. Většinou se to týká introvertů.

K jaké skupině patříte vy?

Co pravděpodobně ovlivnilo váš vývoj, že máte dnes takovou povahu?

Vyličte výraznou událost, která vás v tomto smyslu charakterizuje!

Pokuste se sdělit odpovědi na navržená témata nejen cvičně pro sebe, ale na veřejnosti. Nebo alespoň partnerovi při rozhovoru. Pak bude naše mluvní zadání stoprocentně naplněné.

Technika mluvy a smysl pronášených slov

Uvědomujete si, že nyní již neřešíme pouze izolované problémy techniky mluvy, ale že přistupujeme k mluvnímu projevu jako ke komplexní schopnosti člověka vyjadřovat se slovy? Hledáme propojenost technických dovedností a duševní podstaty lidské řeči. Kultivujeme tuto propojenost: na jedné straně procvičujeme dovednosti dýchání, znění hlasu i výslovnosti, a současně na straně druhé tříbíme i schopnosti naší mysli.

To je smyslem školení, které společně probíráme.

4 Staccatovité dýchání při výslovnosti konsonant

Konsonanty vyslovujeme explozivně – drobnými dechovými rázy. Na rozdíl od rovnoměrně plynoucího dechu při proznívání vokálů. Zopakujme si, že souhlásky na konci slov vyslovují s velkou pečlivostí – viz čtvrté pravidlo prvního sedmera.

Ááá, již vidím jejich automobil – ---

„Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!“

Ví Bůh, bude-li pak živ.

Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.

Tak to je on, náš Josef – jeden den jak chlap, druhý den zas srab.

A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím konsonantních koncovek.

Výslovnost konsonantních koncovek a jejich podstatný vliv na smysl pronášených slov.

Mluvcímu, který nedodrží pravidlo o výslovnosti konsonantních koncovek, obtížně rozumíme. Jako posluchači musíme potom být nadmíru aktivní při doplňování chybějících hlásek a někdy i celých slabik, které zapadnou v drmolivém způsobu mluvy. Ty chybějící hlásky pak mnohdy mění význam dosti podstatně:

Vztyčený prst byl jasným varováním.

Když ve slově „prst“ nedovyslovíme koncovou hlásku „T“, dojde k velmi zásadní změně významu.

Mám to udělat?

Nedovyslovená koncovka „M“ pak způsobí, že přesouváme zodpovědnost na někoho druhého.

Mám maso. Nemám maso.

Vzniká otázka, kdo to maso má. Já nebo on?

Řada životních nedorozumění může mít příčinu v obdobně drobných mluvních nedbalostech. A energie, kterou musíme – jako posluchači – věnovat luštění artikulačních nepřesnos-

tí mluvčího, nám pak jednoznačně chybí při sledování smyslu jeho projevu. Chybu při takto „spolknutých“ koncovkách si většina mluvčích neuvědomuje, protože mají subjektivní dojem, že konsonantní koncovku vyslovili. A mají svým způsobem pravdu. Chyba totiž není v artikulaci, ale v nedostatečně natlakovaném sloupci vydechovaného vzduchu, kterým koncovku vyslovili.

Sledujte pozorně následující nahrávku



nahrávka B_03_04_01 video
Explozivní a neexplozivní výslovnost konsonant

Explozivní a neexplozivní výslovnost konsonant

Všechny konsonanty vyslovujeme explozivně. Jejich výslovnost má dvě fáze (ty ale následují bezprostředně za sebou – ve zlomku vteřiny):

- přípravnou fází, kdy se mluvidla nastaví do jisté konfigurace
- a vlastní mini explozi, kdy ostrý dechový ráz tuto konfiguraci prorazí.

Zvuk, který vzniká při té mini explozi, je zvuk některé z konsonant.

V případě věty „Mám maso“ (reálně vyslovené jako: „Má maso“) rty mluvčího na nahrávce sice vykonaly pohyb, kterým se vytváří hláska „M“, ale protože výdechový proud vzduchu neměl dostatečný tlak, tak nedošlo k mini explozi, která je principem výslovnosti všech konsonant. Rty byly sice správně nastaveny – proto měl mluvčí subjektivní dojem, že koncovku vyslovil – ale zvuk hlásky „M“ byl velmi slabý a neurčitý, protože se rty od sebe již neodtrhly. Přesněji řečeno: byla vyslovena jen první část hlásky „M“ a její závěrečná explozivní část, kdy rty od sebe odskočí, ta naprosto chyběla. První část „M“, kdy se rty vzájemně spojí, okamžitě navázala na následující hlásku „M“ a explozivní část hlásky „M“ není ve znění vůbec zaznamatelná a obě „M“ splynula do hlásky jediné.

Posluchač si při sledování takového projevu smysl sdělení z kontextu pouze domýšlí. Nedbalá výslovnost konsonantních koncovek je v hovoru značně rozšířená. Takovýto způsob vyjadřování je dnes natolik běžně užívaný, že mluvčí i posluchači jej nepovažují za pochybení a přijímají jej jako normu. Ale sledovat takovýto projev ve zmíněné kvalitě je poněkud vyčerpávající a často vede u posluchače k „vypnutí“ pozornosti.

Sledujte znovu a pozorně – a to ušima i očima – nahrávku s tímto výslovnostním problémem, kdy konsonantní koncovka je ochuzena o svoji explozivní část.

Odlišná charakteristika „konsonantního výdechu“ - na rozdíl od výdechu, kterým vytváříme souvisle plynoucí znění vokálů.

Musíme se seznámit s novou dechovou technikou – nazveme ji „Přerušovaný výdech“. Přerušovaný výdech je tréninkem na pregnantní výslovnost konsonant.



Připomeneme si rovnoměrně znějící sykot studeného dechu:

ssssssssssssssssssssss

To je způsob výdechu, ze kterého odvozujeme dýchání při proznívání vokálů.

„Studený dech“, ze kterého budeme vycházet při výslovnosti konsonant má odlišnou podobu, je to: „Studený dech přerušovaný“.



nahrávka B_03_04_02 video
Přerušovaný výdech

sss sss sss sss sss

Dbejte na to, aby pauza po přerušeném syčení byla stejně dlouhá jako vlastní syknutí. Pauzu nevyužívejte k přidýchnutí. Břišní stěna se postupně zasouvá dovnitř těla. Toto cvičení aktivizuje svaly břišní stěny, které bývají při sedavém zaměstnání poněkud ochablé.

V další obměně přerušovaný dech plynule zrychlujeme – jako když se rozjíždí parní lokomotiva. (Oprava v čase – .. jak se kdysi rozjížděla parní lokomotiva.)

Důležité vysvětlení k činnosti bránice:

Dbáme na to, aby při každém syknutí se pohnula břišní stěna směrem dovnitř, a v pauze se nesmí navracet – to by svádělo právě k mimoděčnému přidýchnutí.

Hrudník a ramena zůstávají při tom v klidu, skoro bez pohybu.

Při tomto cvičení se kmitavý pohyb břišní stěny přenáší na bránici a rytmické impulsy bránice rozkmitají dechový sloupec. Tak vznikají mini exploze – které vytvářejí výbušnou výslovnost konsonant. K rozkmitání bránice pomáhá i svalová představa, že dechový impuls vychází z hloubky těla, až „ze slabin“. Jde o stejný pohyb břišní stěny, jako když se smějeme. (Smál se, až se za břicho popadal.)

Obdobně kmitá břišní stěna i při kašli. Tedy smích a zakašlání by nás měly inspirovat ke konsonantnímu způsobu dýchání.

Psí dýchání

Je to způsob dýchání, kterým si zaktivizujeme ochablé svalstvo břišní stěny. Podrobnosti o tomto podpurném cvičení naleznete v Části 4 Almanach

„Konsonantní dýchání“



nahrávka B_03_04_03 audio

Přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost konsonant

I když jsou neznělé, musí ostře explodovat.

Nejdříve vybuchuje hláska „P“ jako samostatné údery.

Pak jemné dávky dechu necháme vybuchovat v tříčtvrtovém rytmu, jako valčík:

- První doba je přízvukná, při které se břišní stěna posune dovnitř.

- Na další dvě nepřízvučné břicho jenom jemně zakmitá.

Cvičení dál rozvíjíme ještě k většímu zrychlení – ke čtyřem sextolám.

Vy, kteří se nevyznáte v hudební terminologii, tak jenom přesně zopakujte rytmické členění dle nahrávky. Případně si hbitý brániční pohyb procvičujte synchronně se zněním nahrávky.

Grafický záznam vypadá následovně:

P P P P Ppp Ppp Ppp Ppp Ppp ppp Ppp ppp Ppp ppp Ppp ppp

Při sledování nahrávky a posléze při procvičování sledujte koordinaci pohybu břišní stěny a výslovností rtů. To je nejdůležitějším zřetelem, aby výslovnost neprobíhala pouze ve rtech, aby artikulace rtů měla svůj prvotní impuls v rázech bránice.

Dalším požadavkem je rozlišování přízvukných a nepřízvučných slabik, což se projevuje většími a menšími záchvěvy břišní stěny.



Procvičte stejným způsobem i další neznělé konsonanty

T / K / F / S / C / CH

Stejně ostré dechové rázy využijeme pro výslovnost celých slabik



nahrávka B_03_04_04 audio

Přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost celých slabik

Pa Pe Pi Po Pu Pi
Papepi Popupu Papepi Popupi
Papepopupi Papepopupi Papepopupi Papepopupi

Znělé konsonanty vybuchují o to razantněji!

Použijeme stejný rytmický půdorys – čtvrtové hodnoty, pak trioly a nakonec sextoly.



nahrávka B_03_04_05 audio

Trojice párových – znělých a neznělých

B D G P T K
Bdg Ptk Bdg Ptk
Bdgptk Bdgptk Bdgptk Bdgptk

Konsonantní koncovky – návrat ke známému textu

Nyní, když vám neznělé konsonanty v ústech tak pěkně vybuchují, vraťte se k textu , „s množstvím konsonantních koncovek“. Předneste základní text prvního sedmera s výrazným posunem přízvuků na poslední slabiku.



Vědomě přehánějte,

s plným vědomím, že jde o technický trénink, kdy se vědomě vzdalujete od stylu běžné mluvní komunikace.

Jasně vyjádřete i asimilaci, kdy znělé párové hlásky se v koncovkách vyslovují jako neznělé.

Grafické znázornění nahrávky by vypadalo asi takto:

Ááá, jiš vidím jejich automobil –

„Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!“

Ví Bůch, bude-li pak žif.

Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.

Tak to je on, náš Robert – jeden den jak chlap, druhý den zas srap.

A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím

konsonantních koncovek.

Ověřte si poslechem, zda jste svoji výslovnost konsonantních koncovek dostatečně přeháněli.



nahrávka B_03_04_06 audio

Akcentování konsonantních koncovek

Byli jste takto důslední a přeháněli jste takto daleko za hranicí přirozenosti?

Jde nám o technický trénink nikoliv o doporučení, jak mluvit v běžném životě. Když se po tomto technickém přehánění vrátíte do stylu běžné mluvy, tak zjistíte, že nemusíte o správnou výslovnost koncovek už vůbec „usilovat“. Bránice, rty a jazyk vám už nedovolí, abyste se vrátili do stylu ochablé výslovnosti. Po takovémto přehnaném nácviku vědomí správné výslovnosti přešlo z mozku do mluvní inteligence jazyka a rtů.



Výrazové zpracování stejného textu

Řiďte se poznámkami, které v dalším odstavci naznačují okolnosti, ve kterých

jednotlivé repliky říkáte, či dokonce vykřikujete. Usilujte o emocionální různorodost jednotlivých vět a při tom dbejte, aby měly silný citový náboj, pusťte se do teatrálního provedení:

Na automobilových závodech fandíte svému kamarádovi, který právě přijíždí jako první. Snažte se svým voláním přehlušit řev motorů

**Ááá, již vidím jejich automobil –
Atakuj devadesát i více mil, ať uděláš maximum!**

Starostlivé povzdychnutí matky závodníka

Ví Bůh, bude-li pak živ.

Pomlouvajte zbabělce Roberta, který vás v životě již opakovaně zklamal

Já ho znám – to on jen váhal a neudělal nic.

Tak to je on, náš Robert – jeden den jak chlap, druhý den zas srab.

Hlasatelská katarze místního zpravodajství

**A to je konec našich vykonstruovaných vět s množstvím
konsonantních koncovek.**

Pro porovnání a inspiraci vám nabízíme nahrávku s jednou z mnoha možností přednesu:



nahrávka B_03_04_07 audio
Teatrální pojetí cvičného textu

Kombinace neznělých konsonant uvnitř slov

Když zkombinujeme trojici neznělých „P“, „T“ a „K“, můžeme začít s procvičováním jazykolamů:



nahrávka B_03_04_08 audio
Od technických cvičení k výslovnosti slov

Tři procvičované neznělé hlásky využijeme stejné rytmické fráze jako v minulé nahrávce

P T K P T K Ptk Ptk Ptk Ptk Ptk ptk Ptk ptk Ptk ptk Ptk ptk

Třídobý rytmus přenášíme i do výslovnosti slov, která obsahují procvičované hlásky:

ptk ptk ptk ptk potoky potoky potoky potoky

ptk ptk ptk ptk patoky patoky patoky

Šestidobý rytmus členěný po dvou:

Popokatepetl Popokatepetl

Nepřavidelný rytmus víceslovní výpovědi

devět set devadesát devět dní devět set devadesát devět dní

Šikmou čárkou upozorňujeme na dvě po sobě jdoucí konsonanty, které nesmí splynout, ale zároveň nesmí mezi ni i vzniknout pauza s přerušeným výdechem:

devět /set / devadesát / devět / dní devět /set / devadesát / devět / dní

Plynulým zrychlováním všech jazykolamů si ověřujeme, jak máme zvládnutou vazbu mezi rytmem dechových rázů bránice a výslovností rtů a jazyka.



nahrávka B_03_04_09 audio (video)
Jazykolamy

Všechny konsonanty vyslovujeme s maximální výbušností – přehnaně, daleko za hranici civilní artikulace.

Dáváme si zvláště záležet na explozivnosti koncovek, ale i dlouhé vokály uvnitř slov vyslovujeme silným dechovým tlakem.

Někomu ke zvýšení artikulační aktivity pomůže výzva: „Do slov se vyloženě zakusuj!“

Pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek.

Za potokem pět kop konopí, před potokem pět kopek konopí.

Dbejte především na rytmický pohyb břicha, a ten synchronizujte s artikulací rtů.

Sledujte to na dvojprojekci záběrů zaměřených na rty a na břišní stěnu.

A nerozpakujte se konsonantní koncovky dechovým rázem výrazně oživovat.

Probereme ještě další náročný prvek

když se konsonanty nacházejí ve shluku:

vlastně prázdniny bezectnost otcovský rozsudek rozcvička rozproudí

Nejvíce se chybuje, když shluk konsonant vznikne ve vazbě mezi dvěma slovy, zvláště když se opakuje stejná hláska:

Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášt když měl hlad.

Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas.

Jazykolamy

Jazykolamy představují mluvní gymnastiku, která procvičuje hbitost jazyka a rtů a schopnost rychle střídát konsonanty v pořadí, které se obměňuje.

Využijte několika jazykolamů pro rozcvičení, a teprve potom se pusťte do celé povídky Werichova jednoslabičného westernu, který je vlastně jedním obřím jazykolamem v rozsahu dvou stran.



Vyberte si některé z nabízených jazykolamů

Drbu vrbu drbu vrbu drbu vrbu drbu vrbu

Vlky plky vlky plky vlky plky vlky plky

Drbu vrbu vlky plky drbu vrbu vlky plky

Je Olivier olivrejovaný nebo není Olivier olivrejovaný?

Jestli je Olivier neolivrejovaný, musíme Oliviera olivrejovat.

Šla Prokopka pro Prokopa, pojd' Prokope pro proroka!

Na Prokopa promokne kdekterá kopa.

Před potokem pět kopek konopí, za potokem pět kopek konopí.

Tak pokopete-li mi to pole, nebo nepokopete-li mi to pole?

Já rád játra, ty rád játra,

ty rád játra, já rád játra,

co nám brání dát si játra?

Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr?

Svetr pletl Petr Fletr.

Řekni Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu!

Dolar, libra, rubl, denár, euro, koruna

Pudl prdl pudr.

Nenaolejuje-li tě Julie, naolejují Julii já.

Od poklopu ku poklopu kyklop kouli koulí.

Rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonosora nebo nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonosora?

Jak procvičovat jazykolamy?

- Především nezapomínejte, že výslovnost konsonant realizujeme dechovými rázy.
Hlásku „K“ vyslovujte jako při mírném kašli,
hlásky „H“ a „CH“ jako při smíchu
a hlásku „P“ jako byste si chtěli opovržlivě uplívnout.
Tyto hlásky se vyslovují – obdobně jako zmíněné projevy – s výrazným pohybem břišní stěny.
- Jazykolamy vyslovujeme nejdříve co nejpomaleji a v rovnoměrném rytmickém řádu, pak plynule zrychlujeme. Držíme stále kolovrátkově monotónní styl.
- Jazykolamy opět opakujeme, ale každé opakování v jiném technickém nebo výrazovém provedení.
Plastičnost výrazu posilujeme výraznou gestikulací a pohybem celého těla.



nahrávka B_03_04_10 audio

Dvojí přístup k jazykolamům

- kolovrátkovité zrychlování
- s obměňováním výrazu

Metodická řada – od přerušovaného výdechu → k jazykolamům

Když sřetězíme všechna cvičení na explozivní výslovnost konsonant, která jsme probírali, nalezneme cestu ke správné výslovnosti jazykolamů. K tomuto svéráznému pojetí mluvní gymnastiky – někdy až mluvní akrobacie.



nahrávka B_03_04_11 audio

Metodická řada – Od přerušovaného výdechu → k jazykolamům

- rovnoměrně znějící sykot studeného dechu:
- přerušovaný výdech, posléze jej zrychlujeme
- přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost neznělých konsonant
- připojíme znělé **B D G P T K**
- Áááá, již vidím jejich automobil.....
- připojením vokálů vzniknou slabiky P T → **potoky**
- šestidobý rytmus 2 x 3 / 3 x 2 → **Popokatepetl Popokatepetl**
- zdvojené konsonanty → **devět /set / devadesát / devět / dní**
pět ptáčátek, pět pěnkavek ptáčátek
Za potokem pět kop konopí,
před potokem pět kopek konopí
- plynulé zrychlování jazykolamů

5 Vyváženost dechu při proznívání vokálů

Rovnováha mezi dechovou explozivností konsonant a plynoucím výdechem při proznívání vokálů.

Nevynechám žádnou souhlásku, nachází-li se ve shluku – páté pravidlo prvního sedmera.

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct těž muž či kmán, jak kdo chce.

Já ho zvu chlap.

Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť když měl hlad.

Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas.

Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap.

Ostře staccatovitá výslovnost, ke které jsme se propracovali v minulém oddíle, není ještě konečnou podobou příjemně znějící mluvy. Docílili jsme jasné a jednoznačně srozumitelné výslovnosti konsonant, ale za cenu ztráty melodického proznívání vokálů. Sekaná konsonantní výslovnost působí dojmem ostrých příkazů.

Správná výslovnost konsonant by neměla potlačit estetickou charakteristiku mluvy, která je svázána s plynulým zněním vokálů. Budeme hledat cestu k tomu, jak nalézt soulad mezi těmito dvěma, zdánlivě protichůdnými artikulačními principy, jak nalézt vyváženost mezi dýcháním, které rozeznívá vokály a dýcháním, které způsobuje miniexploze konsonant.

Než se věnujeme celé Werichově jednoslabičné povídce westernového charakteru, musíme udělat **rozhodující krok na cestě k plně srozumitelné a při tom příjemně znějící mluvě**: Hledáme spojitost mezi dvěma přístupy k mluvě, které jsme doposud nacvičovali způsobem, že jsme oba přístupy – razantní explosivitu konsonant a plynulé znění vokálů – vnímali jako protichůdné.

Uvědomte si „mluvní trojčlenku“, kterou musíme vyřešit:

- přemíra proznívání vokálů
- explozivní dechové rázy konsonant
- rovnováha mezi těmito dvěma principy

Přemíra proznívání vokálů

Na počátku mluvní průpravy jsme zdůrazňovali požadavek na rozeznívání vokálů. Pak mluvu slyšíme přibližně takto:



nahrávka B_03_05_01 audio

Dýchání zdůrazňující proznívání vokálů

Je to způsob, který se přibližuje zpívanému projevu, kdy vokály jsou intenzivním výdechovým proudem natolik zdůrazněné, že konsonanty skoro zanikají.

Pak jsme přešli k odlišnému dechovému přístupu:

Explozivní dechové rázy konsonant

Je to způsob mluvy, při němž ortodoxně plníme požadavek výbušné výslovnosti. Zní takto:



nahrávka B_03_05_02 audio

Dýchání zdůrazňující explozivnost konsonant

Ostré odsazení konsonantní koncovky, to byl princip, který jsme oprávněně uplatňovali na cvičném textu minulého oddílu. Když se řídíme pouze požadavkem razantních explozí konsonant (a těch je skoro v každém slově několik), tak naše mluva zní jenom jako ostrá střelba z kulometu. Podle hudebního názvosloví slyšíme pouze samé staccato.

Ještě jiný příměr – jako kdybyste hráli na klavír a nepoužívali pedál. Ten má fungovat tak, aby znění jednotlivých tónů propojoval do harmonického souzvuku.

Možná na vás krácení vokálů a zdůrazňování konsonant působí dojmem, že hovoří cizinec. Ale znám i dost rodilých Čechů, kteří mluví také tímto způsobem.

Rovnováha, vyvážený vztah mezi rytmičností konsonant a prozníváním vokálů

Vyzkoušeli jsme pouze kontrastní pojetí dýchání. V ladění lidského hlasu jsme zdůrazňovali buď vokály, nebo pouze konsonanty. Rozdílný způsob „vokálního“ a „konsonantního dýchání“ přináší rovněž extrémně odlišnou interpretaci stejného textu, ale v obou případech snižujeme buď jeho srozumitelnost, nebo estetickou kvalitu.

Když se vrátíme k příměru s pedálem u klavíru, tak pianista jej nenechává stále sešlápnutý, občas jej povolí a znova sešlápane. Takové užívání pedálu pak nejen spojuje jednotlivé tóny do harmonického souzvuku, ale zároveň zvuk skladby člení podle dílčích harmonických frází. Před sebou máme úkol nalézt způsob dýchání, který by v mluveném projevu plnil obdobnou funkci jako pedál u klavíru. Hledáme způsob dechu, který bude znění hlasu propojovat, ale zároveň i členit.

Problém si můžeme přiblížit i jiným příměrem – proudění vody v řece.

Zvukovou vazbu mezi souhláskami a samohláskami si můžeme obrazně představit jako řeku, jejíž koryto je vymezeno břehy – konsonantami, a vodním tokem – vokály. Při přemíře vokálů, kdy se řeka mluvy jakoby rozvodní a vyleje se z břehů, mluva sice zní melodicky, je dobře slyšitelná, ale konsonanty jsou pro ucho rozmlžené, obtížně srozumitelné. Mluva se jeví jako bezbřehá.

Naopak když přehnaně akcentujeme konsonanty, pak tok vokálů v řece vysychá; mluvě pak sice dobře rozumíme, ale zní tvrdě až vojensky rozkazovačně. Takovou mluvou si posluchače rovněž nezískáme.

Hledáme tedy **spojující způsob dýchání**, který přinese vyvážený vztah mezi rytmičností konsonant a melodičností mluvy, založené na zdůrazňování vokálů. Vrátime-li se k příměru s tokem řeky, jde nám o to, aby řeka naší mluvy měla pevné břehy a dostatek vody ve svém korytě.

Konkrétně to znamená, že si musíme osvojit dýchání, při kterém nepřetržitý a natlakovaný výdechový proud, který rozeznívá vokály, bude zároveň formovaný i dílčími explozemi konsonant, které ale budou mezi sebou provázány – tedy hledáme vyváženost mezi vokálním a konsonantním dýcháním.

Již dost slovního vysvětlování, zaposlouchejte se do nahrávky a pak se ji snažte co nejpřesněji napodobit.



nahrávka B_03_05_03 audio

Dechová činnost je nyní současně plynoucí i výbušná.

K dosažení k této mluvní i dechové vyváženosti vás zřejmě nepřivedou průpravná cvičení, ale spíše hudební citění. Tak jako v písni jsou rytmus i melodie provázány do nedílného celku, tak i v mluvě nalézejte propojenost mezi zněním vokálů a různorodou barevností konsonant. Vokály dodávají mluvě potřebnou prostorovou nosnost a konsonanty dodávají tónům vokálů osobitý timbr.

Interpretace Werichovy povídky

*Rovnováhu mezi výslovností konsonant a vokálů
vztáhněte na Werichův text jednoslabičného westernu.*

Po dosavadní mluvní průpravě byste neměli mít problém s explozivní výslovností konsonant. Obtížnější zřejmě bude požadavek, abyste našli dechový způsob, který bude navozovat rovnováhu mezi plynulým prozníváním vokálů a jasně vymezenou výslovností konsonant.

Zvládnout tento text technicky i výrazově, to představuje dikční maturitu.

Soustřeďte se na zvládnutí těchto dikčních překážek a pastí:

- Vyslovujte jasně všechny konsonanty na konci slov.
- Nevynechávejte žádnou z konsonant, když vytvářejí shluky: jak uvnitř slova, tak mezi slovy (koncovka slova předchozího a konsonant slova následujícího)

- Text je svou zvukovou povahou úsečně sekaný. Snažte se přemíru konsonant překonávat zdůrazňováním všech vokálů, které se v textu nacházejí, dále pak výrazně prodlužujte výslovnost vokálů s čárkou či kroužkem.
- Dojem přehnané úsečnosti mnoha konsonant překonávejte výrazným vázáním slov mezi sebou a splývavou intonací významových celků.
- Promluvy jednotlivých postav vzájemně odlište jinou barvou hlasu a rozrůzněným temporytmem, který odpovídá jejich charakteristice.

Vedle řady dílčích technických pokynů vám jako jednoduchá pomůcka možná poslouží výzva, abyste tuto vzrušivou westernovou střílečku vyprávěli stylem vyprávěnky pro děti.

Werichově artistnosti literární – se vyrovnajte artistností mluvní.

Jan Werich: Chlap, děd, vnuk, pes a hrob

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce. Já ho zvu chlap.

Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť když měl hlad. Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas.

Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap.

Spal den a noc, neb pil jak Dán. Když jím třás chlad, vstal a chtěl jít dál, leč měl hlad. Jed by. A pil! Spíš pil, jen mít zač! Měl ret jak troud.

Vždyť se dá jít na lup, i když je den. Tak šel.

Jde, až zří plot, a na něm čte: Je tu zlý pes!

”Zlý pes - a to se mám bát? To snad ne!” a just tam šel krást.

Leč pes tam byl.

A zlý. A jak! Jak ďas!

Jen se chlap vkrad, už tu byl pes a vyl. Pán sic spal, leč pes vyl a řval čím dál tím víc, až pán vstal a vzal si zbraň.

”Vem si ho! Drž ho! Jen mu dej!”

Křik, sběh a ryk, chlap chce pryč, je tu však pes i pán, je to už kmet, a řve:

”Já ti dám u nás krást!”

A kmet se rve jak kdys, když byl mlád.

Leč chlap je mlád dnes a dnes má víc sil! Kmet už je mdlý, chlap na něj klek a chce ho bít, když tu zlý pes se zved a chňap! Chlap má prst pryč. Než pes spolk prst, než kmet se vzmoh, chlap skrz sklep jde ven.

Tam, co je vchod a u něj hůl, spíš kyj.

Kmet se chce prát, leč kyj je kyj, a chlap bil ze všech sil, až kmet pad. Pes rval dál. Rval dlaň i pěst a teď chce rvát chřtán. Chlap, pot a krev, má spěch.

Děd sic pad, leč teď zas na dvůr vběh vnuk, spíš hoch než muž, a chce znát:

”Kdo tu chtěl krást a kde je náš děd?” To už chlap byl přes dvůr, tam, co je stáj.

A přes plot jde kůň a na něm chlap. Vnuk sáh níž, než je bok, tam, kde měl kolt, a jak stisk, kolt štěk BENG! BENG! Chlap jek, a kůň se vzpjál, leč jde zas dál.

Děd vstal, je živ a zdráv, jen chlap je pryč a s ním i kůň. V tom vnuk křik:

”Hleď!”, a jak to řek, tam, co je brod, kůň stál a třás se, pak se hnal dál, zas stál, pak pad. Chlap je pod ním. Teď se však zved a dal se v běh, tam, co je hvozd. Chce se v něm skrýt.

”Jen ho nech,” řek děd. ”Kdo zná líp kraj? Kdo z nás tu rost? Teď bych chtěl lok, jak pes chce kost.” Vnuk mu dal džin. ”Vem psa a kyj a pojď!” řek děd

a mlask. "Dej si též hlt." Vnuk písk na psa a šli.
Chlap si sed pod strom. Kuň mu zdech, pes si vzal prst a ten kolt, co po něm šleh jak blesk, mu z plíc vzal dech i krev. Chtěl by jít dál. Leč čím dál tím míň má sil, je bled, je sláb, je sám, má strach. Klek, chtěl vstát, leč spad zpět na strom a po pni se svez na zem. Lez jak plaz, rval mech i vřes, jak táh trup o píď dál. Už ví, že je zle. Zrak se mu tmí i sluch mu ztich. Chce však pryč, tam, kde je svět a kde je jas, ne tma. Přec, kde je tma, je smrt!
"Ne, teď ne! Chce se mi spát, je noc a den a noc. Pak jsem zas fit! Jen mít čas, chléb a sůl a džbán! Moh bych být živ... živ líp..."
Pes štěk. A po něm hned hlas: "Rek čul krev! Běž za ním!"
"Kam štve?" křik hoch.
"Tam za ten dub!"
A tam ten chlap byl. Pes nad ním stál, pak hoch, pak kmet.
"To je on," řek kmet a vzdech: "Tys mu dal..."
„Proč u nás krad?"
"Co když měl hlad, co když chtěl jíst?"
"Ten znal jen pít, ten vrah."
"On ví už svůj, tak nač ten hněv? Pojd'"
"Co s ním?"
„Teď? Teď už nic.“



nahrávka B_03_05_04 video
 Přednes Werichova jednoslabičného westernu

Kvalita přednesu nespočívá v tom, že většinu mluvních nástrah lektorka Růžena úspěšně zvládla, ale v tom, že náročnou dikci má natolik osvojenou, že si při přednesu už nemusela „hlídat správnou výslovnost“ a celou svoji mluvní i gestickou aktivitu věnovala pouze smyslu příběhu a jeho emocionálnímu vyjádření.

Pozměněné zaměření posledních dvou oddílů

V následující předposlední části se budeme zabývat technikou mluvy při šepotu a volání do dálky (místo oddílu o přízvuku na předložce, který nepovažujeme za mluvní dovednost ale pouze za záležitost důsledné pozornosti).

A poslední oddíl pak zaměříme na fantazii a na schopnost, jak vhodná slova v mysli nacházet a jak jejich významu pak přizpůsobovat svůj přednes.

6 Šepot a volání do dálky

To jsou dvě formy mluvy, které jsou spolehlivou kontrolou správného dýchání, i šetrného (hygienického) zacházení s hlasem, a zároveň vám rozšíří výrazové prostředky mluvního projevu.

Divadelní šepot

V reálných životních okolnostech šeptání používáme proto, aby druzí lidé nezaslechli to, o čem se bavíme s někým, kdo je v blízkosti. Divadelní šepot má naprosto opačný účel – dobře rozumět musí i divák na galerii. A tímto šepotem se budeme zabývat. Šepot je pouhý šum, při kterém hlasivky nevytvářejí tón.

Aby šepotavý šum byl v celém prostoru dobře srozumitelný, musíme velmi energicky dý-

chat. Spotřeba vzduchu je značná, takže se potřebujeme nadechnout již po několika slovech, dokonce několikrát, než řekneme i krátkou větu. Tento způsob nás bezchybně vede nejen k intenzivnímu dýchání, ale především je to neúprosná kontrola správné výslovnosti konsonant, zvláště neznělých, v koncovkách slov.

Toto cvičení provádíme jenom krátkou dobu, protože šeptaná mluva přináší i jistá nebezpečí v podobě zvýšeného opotřebování hlasivek.

Co způsobuje to, že při šepotu potřebujeme několikanásobně více vzduchu než při znělé mluvě?

Při šeptání jsou hlasivky neustále rozevřeny. Když mluvíme hlasitě, hlasivky kmitají a tím proud vzduchu „krájí“, přerušují, takže se ho spotřebuje daleko méně, než když vzduch proudí bez přerušování. Nejšetrnější na spotřebu vzduchu je hlasitá mluva v oblasti okolo 50 - 70 dB.



Nastavte si svůj přehrávač

na tuto hodnotu, abyste získali správnou akustickou představu o základním stupni hlasitosti.

Když šeptáme, tak namáháme hlasivky mnohem více než při maximální hlasitosti. Co způsobuje tento paradox?

Když mluvíme hlasitě (správnou technikou tvorby hlasu), hlasivky se vlní. Je to pohyb, který je plynulý, není zapotřebí žádné zvýšené námahy, jedná se o běžný fyziologický proces. Ale když šeptáme, vzduch se tře o sliznici na okraji hlasivek, a organizmus začne automaticky prokrvovat celé hlasivky. Zvýšené prokrvení má pak za následek zduření, otoky, v těžších případech uzlíky apod. Jedná se o podobný úkaz jako, když se vám při práci udělají na ruce mozoly.

To je nebezpečí, které připadá v úvahu pouze, kdybychom šeptali nepřiměřeně dlouhou dobu a při šeptání v hlasové indispozici.

Porovnejte si svoje provedení s následující nahrávkou a ověřte si, jestli je váš šepot „čistý“, či zda při šepotu nerozechvíváte částečně také hlasivky.



nahrávka B_03_06_01 audio

Šepot „čistý“ a šepot s částečnou účastí hlasivek

„Představuji si, že první lidská věta byla vyslovena za pořádných křečí. Pracovalo na ní všechno od prstů až po torbu ústní a praskající švy čela. Celá řada generací překonávala takto odpor neohebné hmoty.“

Jako interpreti určitého textu máte k dispozici oba způsoby šepotu, ten čistý a rovněž i ten kombinovaný. Kterou hlasovou kvalitu použijete, bude záviset od situace a atmosféry, kterou budete svým hlasem vyjadřovat.

V případě předchozí nahrávky nám jde o to, abyste se naučili ovládat svůj šepot v obou kvalitách.



Divadelní šepot

Řekněte si v intenzivním šepotu postupně všechny cvičné texty.

Ale divadelní šepot cvičte vždy jenom krátkou chvíli každé vždy jen na krátkou chvíli, abyste namáhané hlasivky nepřetížili, a také proto, aby se vám nezatočila hlava z překysličení při častém nadechování.

Mluvou v šepotu si spolehlivě prověříte správnou výslovnost.

Volání do dálky



Volání do dálky

Postavte se na velkou vzdálenost (několika desítek metrů) od člověka, se kterým se chcete dorozumívat. Když nemáte pro cvičení partnera k dispozici, tak si ho pouze představujte a určete si vzdálený bod (případně i při pohledu z okna) a při volání se na to místo soustředěně dívejte.

Přesně zacílený pohled má pro mluvu zcela zásadní důležitost. V našem organismu funguje automaticky následující mechanismus: na vzdálenost, na kterou zaměřím pa-prsek svého oka, se mluva vyladí zcela spontánně – jak intenzitou dechu, tak i mírou hlasitosti a výrazností artikulace.

Uvědomte si, že když někdo souvisle delší dobu čte, mluví po chvíli velmi tichým hlasem. To proto, že jeho hlas se automaticky vyladil na důvěrnou vzdálenost šedesáti centimetrů, na vzdálenost mezi jeho okem a listem papíru. Naproti tomu herci, i když přednášený text čtou, nejsou svým pohledem nepřetržitě svázáni s textem. Občas se od textu odpoutají a hledí do publika. A nedělají to jenom kvůli očnímu kontaktu se svými diváky, ale zcela spontánně si pohledem připomínají prostor, který má jejich hlas zaplnit.

Nezapomeňte tedy – podle vzdálenosti, na kterou je zaměřen váš pohled, se automaticky nastavuje síla dechu, poloha hlasivek i míra artikulace.

Proto je důležité, abyste všechna cvičení prováděli s otevřenýma očima a s pohledem jasně zaměřeným do určitého místa, s představou, že tam je člověk, kterému sdělujete obsah své promluvy. Představu pomyslného partnera v rozhovoru si pěstujte i při abstraktních zvucích hlasových a artikulacních cvičení i při tréninku jazykolamů. **Při četbě veršů, či předčítání prózy je tento požadavek, sdělovat smysl pronášených slov konkrétní osobě, již naprosto zřejmý.**

Vzdálenost, na kterou budete při cvičení volat, ať je taková, že nepostačí síla obyčejného hovorového hlasu, a tak musíte začít volat. Zdůrazňuji „volat“, nikoliv „křičet“ nebo dokonce „řvát“.

Nezapomínejte na hlavní zřetel tohoto cvičení – hlasová hygiena, hlasová síla, ale ne-násilí! Pojistkou šetrného a hlasově hygienického volání jsou slova, která začínají hláskou „H“. Při jejich výslovnosti se hlasivky měkce otevírají a eliminují tvrdé nasazení hlasu.



Měkké otevření hlasivek

Proto slova, která budete do dálky vysílat jako první, ať začínají na „H“:

haló, Heleno, hasiči

Haničko, hrábě a housátko

Honzo, hájenka a houska

na housle hraje Herodes..... další vhodná slova si dosadte sami

Porovnejte si s následující nahrávkou, zda jste toto cvičení správně pochopili a správně prováděli.



nahrávka B_03_06_02 audio

Volání do dálky

Uvědomte si všechny dílčí prvky při volání do dálky:

- Výrazně intenzivní dýchání je pro vytvoření silného akustického signálu naprosto nezbytné.

Dáváme si ale pozor, abychom hlas nepoužívali křečovitě. Hlas si můžeme unavit, ale nesmíme jej poškodit. **V krku nesmíme pociťovat žádné bolestivé příznaky. To je nejpodstatnější zřetel, za který si při volání do dálky zodpovídá každý mluvčí sám za sebe.**

- Tempo artikulace jednotlivých slabik volíme značně zpomalené.
- Vyslání hlasového signálu posilujeme spontánně dlaněmi, které přikládáme k ústům, tvarované „do kornoutku“, jako bychom si před ústa přiložili malý megafon.
- Jako text, který budete svým hlasem do dálky vysílat, použijte střídavě některé z našich cvičných textů.

Když si volání vyzkoušíte v reálných prostorových podmínkách, potom již stačí si tu vzdálenost jenom představovat, ale všechny dílčí prvky volání zachovejte.

Partnerské citění



Volání o pomoc v katastrofické situaci

Když máte možnost mluvní průpravu procvičovat ve dvojici nebo ve skupině, rozdělte si jednotlivé úseky textu tak, abyste se při záchranném volání často střídali a vzájemně na sebe pohotově navazovali.

Pokud cvičíte sólově, tak se snažte svým hlasem vytvořit představu volání mnoha vesničanů při požáru.

Asi takto:



nahrávka B_03_06_03 audio

Hóóó-řííí

Při hlasitém projevu hláska „H“ otevírá měkce hlasivky.

Haló, Heleno, housátko Heleno, Haničko, hraběnko Hermie, Hypolito, honem hasiče.... hoří hóóó - říííí

Honzo, Hynku i Hermane.... hájenka hoří

Hoří, hoří! Hoří horní heršpická hospoda Hrbatý hrozen.

Hostinský Hrubeš hýká hrůzou. Honí hasiče, hubuje, hořekuje, huláká: „Haste honem, hybaj hovada!“

Hasiči hledají hlavní hydrant. Hledám hlavní hydrant.

Hoří holubník, hoří hnojiště, hoří i huspenina,

hoří hudebníkům housle, harfy, harmonika i hašiš.

Hoří husitské halapartny, hoří historické hebrejské hieroglyfy.

„Hilfe, hilfe,“ haleká hystericky henleinovec Havránek. „Hoří Hakenkreuz, himmel hergot!“

Hoří herna, hoří hubertusy, hoří honosné haveloky herecké honorace.

Herodes hraje na housle.

Hospoda hořela hodinu. Hotovo. Hirošima hadr. Hořeniště halí hustá hmla.

Hostinský Hrubeš hloubí hroby. Hyeny hodují.

Záměrně jsme vybrali tento literárně artistní text Vlasty Rédla. Hláska „H“ se nepřetržitě opakuje a vytváří se tak v hrdle příznivá konstelace pro měkké rozeznívání hlasivek při fortissimu.

Snažili jsme stylem „voice bandu“ vyjádřit atmosféru katastrofických situací. Je to styl sborové recitace, který ve třicátých letech vytvořil Emil František Burian s herci svého divadla D34.

7 Vypravěčské odvíjení příběhu a pohotové vybavování slov

Ovládám výrazové proměny hlasu – sedmé pravidlo prvního sedmera,



Učíme se ovládat výrazové možnosti hlasu proto, aby nám sloužily při sdělování významů, aby sloužily při navazování vztahů mezi lidmi.

Praktické využití mluvní techniky

Seznámili jste se se základními pravidly korektní mluvy a uvědomujete si, jak jejich dodržování prohlubuje znělost hlasu, vaši mluvě propůjčuje větší závažnost a vaši osobě větší věrohodnost.

Poslední bod sedmera využívá všechny mluvní postupy v organické celistvosti. Spontánně a v celistvosti je uplatníte, když vyprávíte dětem pohádku.



Vyprávějte s mírným nadsazením všech mluvních prostředků:

Za devatero horami a devatero řekami žil krásný princ a ještě krásnější princezna.

Když udatný králevic Slavomír zvítězil nad úskočným černokněžníkem Bartolomějem, odvezl zachráněnou Magdalénu na svůj zámek, a jestli ještě nezemřeli, žijí tam v míru a pokoji dodnes.

Mluvní styl vyprávění pohádky jednoznačně vyžaduje mírné a vědomé přehánění melodičnosti vokálů a precizní výslovnost konsonant. Pohádky vyprávíme většinou ve volném zklidňujícím tempu, frázujeme mluvu v melodických obloucích a členíme ji podle dílčích obrazů probíhajícího děje. Vznikají tak pomlky, ve kterých získáváme čas pro pohotovou výstavbu děje (když pohádku nečteme, ale při vyprávění ji autorsky vytváříme).



Připravte si mikrofon, abyste si výsledek své mluvní improvizace mohli nahrát. Základní text naší super krátké pohádky vypravěčsky rozšířte. Doplňte vytečkovaná místa svými spontánně improvizovanými slovy:

Za devatero horami a devatero řekami... žil krásný princ... a ještě krásnější princezna... Když udatný králevic Slavomír..... zvítězil nad úskočným černokněžníkem Bartolomějem, odvezl zachráněnou Magdalénu... na svůj zámek., a jestli ještě nezemřeli, žijí tam v míru a pokoji dodnes.



Pokračujte ve vyprávění pohádky, která začíná slovy: Uprostřed hlubokého černého lesa, na dně rokliny seskočil ze svého bělouše a spatřil studánku s průzračně čistou vodou. Když se nad ní naklonil, uviděl svoji tvář jako...



Při poslechu své nahrávky

- Ohodnoťte, zda jste při tvůrčím autorském přístupu stačili dodržovat jednotlivé body sedmera.
- Jakým způsobem vám sloužila fantazie při vytváření pohádkových obrazů?
- Jak pohotově se vám na jazyku vybavovala slova, kterými jste popisovali děj vašeho vnitřního filmu?

Protože smyslem mluvní průpravy není procvičování, ale sdělování, tak se nad příběhem, který jste improvizovali, zamyslete a „vylepšete“ kompozici svého příběhu....



...a při nejbližším setkání s malými dětmi, jim povyprávějte svoji pohádku:

O tajemství lesní studánky...

„Estetika“ mluvy a její „etika“

Celá série dosavadních technických cvičení byla zaměřena:

- na tvorbu natlakovaného proudu vydechovaného vzduchu,
- který se při průchodu hlasivkovou štěrbinou přeměňuje na znělý tón,
- rozeznělý výdechový proud pak v ústech získává artikulací podobu slova,
- výdechový proud kromě ústní dutiny prochází i nosohltanem, kde rozvibruje kosti rezonančních dutin, a slova tak získávají kultivované, individuální a emocionální zabarvení.

Nezaměřujeme se ale na samoúčelné procvičování techniky. Když jste se vypořádali s mluvou tak, že je vám dobře rozumět, a váš hlas zní v plné barevnosti, tak to je chvíle, kdy teprve stojíte na startovní čáře, protože jste zatím naplnili pouze nároky „estetiky mluvy“.

Nyní je před vámi další závažný úkol – nalezněte svůj vztah k mluvě i po stránce „etické“:

- Jaké významy a jaké myšlenky chcete svým kultivovaným hlasem sdělovat?
- A ke komu budete promlouvat?
- **Kudy vede cesta k tomu, abyste do technicky zvládnuté mluvy plně obtiskli svoji autentickou osobnost?**

Teprve takto pojatá mluva se stává prostředkem opravdového dorozumívání mezi lidmi. Takto pojatá mluva se vrací ke kořenům existence lidského rodu, kdy naši prapředkové řeč objevovali a vytvářeli.

K tomuto pojetí řeči se plně hlásíme ve shodě s básnickým zamyslením Fráni Šrámka:

Fráňa Šrámek: Chvála lidské řeči

Představuji si, že první lidská věta byla vyslovena za pořádných křečí. Pracovalo na ní všechno od prstů až po torbu ústní a praskající švy čela. Celá řada generací překonávala takto odpor neohebné hmoty až to posléze v jednom hrdle zjihlo a zaznělo.

Šlo se na radu ke všem hromům a rachotům a šelestům přírody, nabíralo se ze všech prvotních úděsů, neklidů, zmatků a živočišných slastí. Byla to nejdívočejší bitva o první jiskru duše.

Nehrál v tom roli pocit člověkovy osamělosti?

Prázdnost mezi ním a lidmi jeho houfu, mezi ním a ukořistěnou ženou, prázdnost mezi ním a všemi věcmi kolem, když si je nemohl připoutat pevněji něčím, co by trvalo, a co by se vracelo v nějakém známém zvuku, jenž by přivoloval před oči ostatních touž věc, na niž myslil on.

Sám, samotinký byl a sám zůstane.

Jak asi světlalo po okraji jeho pudů, když mezi ukájením těla potravou, bojem o ni, říjí a spánkem mohly nadcházeti tyto mučivé pauzy, kdy teskně divokýma očima uvědomoval si rozdíravě tuto svou osamělost a toužil ven z jejího hluchého kruhu.

A hluchý kruh byl posléze prolomen.

V strašném boji. Kus po kuse. Po generacích.

Zazněla první věta.

Náš lidský předek, jemuž se to podařilo, nebyl snad nejsilnějším vrhačem oštěpů svého kmene, ale jakou to hroznější zbraní vrhl tohoto dne?

Leží nějaké tajemství v kořenech našeho jazyka.

I mohl říci tento tvor:

Ty divá zvěři, kterou honím a uhoním, napínaje všechnu svou sílu a bystře své smysly, ty nejsi jen prchavou chvílí kruté slasti, která pomine a z níž nezbude než tato uchvácená kořist a má tupá únava.

Pocítím znovu svou sílu, vypravuje u večerního ohně o tomto lovu, a zazní potom hlas mých druhů, chvále mou obratnost a sílu. Bude to zníti k večernímu nebi, rovně s plamenem ohně, a ozbrojí nás to ještě lépe silou pro zítřejší den.

Mohl také říci:

Ženo, mohl bych tě zmoci silou a vzítí, pustit tě potom z náručí a vychladnou ti rázem. Poslechnu však raději vnitřního puzení, vymyslím si pro tebe dobrá slova, ta nepominou s touto chvílí, příliš krátkou.

A posléze mohl říci:

Ty velická hvězdo večerní, jakým skučícím steskem z prázdna a dalek bych se zalykal, kdybych necítil v sobě stoupání slov.

První vyslovená věta - byla také první metaforou.

Tápala ve světě zcela neznámém, potýkala se s nepojmenovaným, a slovem se zmocňovala tohoto světa.



Pokud vás text zaujal, vyrovnejte se s jeho přednesem.

Připomeňte si všechny možnosti, kterými můžete znění svého hlasu a způsob výslovnosti proměňovat (nezapomeňte ani na šepot i volání do dálky) a využijte těchto technických nástrojů při interpretaci Šrámkovy básnické úvahy o pravděpodobných okolnostech, kdy člověk po prvé promluvil a začal si uvědomovat, jak mocnou zbraň má ve svých ústech a na svém jazyku.

Tou mocnou zbraní můžete zacházet i vy. Stačí ji jenom správně uchopit.

Norma korektní mluvy a „afektovaná výslovnost“

Na počátku kurzů mluvní průpravy většina účastníků považuje korektní mluvu za přehnanou a obávají se, že kdyby takto mluvili v zaměstnání nebo v okruhu svých blízkých, že by byli směšní.

Považujete stále korektní způsob vyjadřování za „nepřirozený“?

ČTVRTÉ SEDMERO

Hlasová hygiena

- 1 Nemáme žádné problémy
- 2 Unavený hlas
- 3 Mírná indispozice
- 4 Silné hlasové obtíže
- 5 Co dělat a co nedělat
- 6 „Šetřivá“ cvičení
- 7 O životosprávě hlasivek

Teorie mluvního projevu, pravidla české výslovnosti a další otázky
Jak mám správně – tedy hygienicky ohleduplně – zacházet s hlasem? To je otázka, kterou jste si zřejmě již sami sobě položili. Rozlišujme různé okolnosti, ve kterých uvažujeme o správném zacházení s hlasem.

1 Nemáme žádné problémy

Zřejmě je tomu tak proto, že s hlasem správně zacházíte, netlačíte silou na hlasivky a hlasitý projev ve velkém prostoru řešíte zřejmě tak, že využíváte maximálně svých rezonátorů.

2 Unavený hlas

Každá činnost po čase přináší únavu, je to přirozený fyziologický jev. Rovněž tak svaly, které ovládají hlasivky, se při delším hlasovém nasazení unaví a tkáň samotných hlasivek se přehnaně prokrví.

Dokončete nezbytný hlasový projev a potom dopřejte hlasivkám klid a ošetřete je nápojem, případně vykloktáním. (Konkrétní doporučení uvádíme níže). Pokud přesto potřebujete pokračovat, věnujte pozornost několika zásadám pro šetrivé užívání hlasu:

- mluvejte v dlouhých frázích, abyste na jedno rozeznění hlasivek řekli co nejvíce slov. Měkce nasazujte začátky vět a jednotlivá slova mezi sebou propojujte při nepřerušovaném výdechovém proudu, abyste na jedno rozeznění hlasivek, řekli co nejvíce slov.
- Nepoužívejte dyšné rejstříky a plně využívejte čistý hlavový rejstřík.
- Naprosto se vyhněte šepotu.
- Zmenšete explozivnost při výslovnosti konsonant, zato je pečlivě vyslovujte při mírně zvličeném pohybu rtů a jazyku.
- O to více využívejte proznívání vokálů.
- Příliš neproměňujte dynamiku hlasu a využívejte převážně hlasitost mezzoforte.

3 Mírná indispozice

Když přesto musíte v takové situaci hovořit, jemně se před projevem rozmluvte v čistém falzetovém, či hlavovém rejstříku (zminěné techniky budeme probírat v osmém sedmeru „Výrazové možnosti hlasu“).

Řekněte si několik jazykolamů, ale absolutně nehlasně, pouze tak, abyste rozhýbali svaly mluvidel. A dejte si obzvláště pozor na to, abyste ani nešeptali. Usilujte o čistou artikulaci, která nevydává absolutně žádný zvuk. Tuto „nehlasnou“ techniku je nutno si dříve vyzkoušet v době, kdy nepocítujete žádné hlasové problémy.

Dopřejte hlasivkám vhodný nápoj, případně jim kloktejte.

Pokud jde o techniku hlasového projevu, který musíte pronést, řiďte se stejnými pravidly jako při hlasové únavě.

4 Silné hlasové obtíže

Navštivte foniatra, pravděpodobně vám doporučí hlasový klid. Ten pečlivě dodržujte a pro komunikaci s ostatními ve svém okolí používejte pouze tužku a papír.

Když přesto potřebujete něco krátce vyslovit, tak v žádném případě nesmíte šeptat. Mluvte jemným, ale plně znělým hlasem.

5 Co dělat a co nedělat

- Při správném zacházení s hlasem, při cvičeních i při mluvním projevu, by nemělo docházet k žádným problémům. Při delším hlasovém působení se hlas pouze přirozeně unaví a hlasový odpočinek vám umožní druhý den nebo po několika hodinách v plné kondici pokračovat.
- Nepít kávu ani alkohol a nekouřit.
- Pít bylinky – které? (V části 4 Almanach uvádíme podrobnější zamyšlení Věry Žďárské o životosprávě a o hlasivkách.).
- Dostatek spánku.
- Neodkašlávat, čekat až se hlen z hlasivek sám uvolní (případně při lehkém znění).
- Nepobývat v zakouřených místnostech a v prostorách se suchým vzduchem.
- Při delším mluvním projevu si občas svlažujte hrdlo nápojem, u kterého máte vyzkoušeno, že vašim hlasivkám prospívá.
- Když hlasový klid, tak absolutní, dorozumívejte se gesty, tužkou a papírem.
- V nezbytnosti promluvte tichým znělým hlasem. V žádném případě nešeptejte. Při šepotu se hrany hlasivek o sebe třou a to zaníceným hlasivkám neprospívá.

6 „Šetřivá“ cvičení

- Používejte jenom znělý hlas.
- Šepot a dyšné rejstříky hlasivky příliš namáhají.
- V mírné indispozici používejte na rozmluvení pouze hlavový a falzetový rejstřík.
- Na začátku každé mluvní fráze dbejte na měkké nasazení.
- I konsonanty vyslovujte (mimořádně) neexplozivně.
- Vokály rozeznívejte prostřednictvím hlásky „H“.
- Mluvte v dlouhých frázích, abyste na jedno rozeznění hlasivek řekli co nejvíce slov.

- Mluvte pouze ve střední síle, nepoužívat ani fortissimo, ani pianissimo.
- Vypracujte si šetrivý způsob mluvy, kdy při respektování těchto požadavků jste schopni v mírné hlasové indispozici pronést nezbytný mluvní projev.

Kromě výzvy k neexplozivní výslovnosti jde o to, respektovat všechna pravidla hlasové průpravy. Z toho vyplývá, že nejúčinnějším prostředkem hlasové hygieny je zvládnutí korektní mluvní techniky a pak ji také používat.

Osobní kritérium „hygienického“ zacházení s hlasem je jednoduché a je jediné – hledám provedení, které pociťuji jako uvolněné, bez napětí a bez nepříjemného pocitu v hrdle. Jakmile v oblasti hlasivek ucítíte pálení, cvičení přerušte a snažte se uvědomit si, v čem bylo provedení nesprávné. Ve většině případů bývá příčina v přehnaném silovém nasazení v některé oblasti od plic, přes hlasivky až po artikulační rty.

Tyto „šetrivé techniky“ je nutno konsultovat s hlasovým pedagogem, abyste získali jistotu, že doporučená cvičení provádíte správně. I mírná nepřesnost v provedení může způsobit zhoršení potíží.

7 O životosprávě hlasivek

Jednoho hlasového školení, které probíhalo v Orlických horách, se zúčastnila také paní Věra Žďárská, která nás ohromovala tím, že při každém kroku poukazovala na výjimečnost různých stébel trav, listů i okvětních lístků a otevírala nám svět přírodní farmakologie. Takže nyní, když uvažujeme o citlivém nakládání s hlasem, a jak o něj máme pečovat, požádali jsme ji o radu.

Její doporučení naleznete v části 4 Almanach.

Teorie mluvního projevu, pravidla české výslovnosti a další otázky.

Smyslem lekcí mluvní průpravy a jejího každodenního procvičování je to, abyste dokázali co nejdříve hovořit kultivovaně, jak ve svém povolání, tak i v běžném životě. Víme přece, že sympatickým mluvním projevem si můžeme získávat důvěru i přízeň lidí, se kterými se setkáváme a jednáme s nimi.

I když jste teprve na počátku, nutně si kladete řadu otázek, které předbíhají náš volný systematický postup:

- Jak zvládat trému při veřejném vystoupení?
- Jaká jsou pravidla české výslovnosti?
- Jak řešit problém gestikulace při mluvním projevu? Vedle praktického nácviku výslovnosti se chci seznámit i s teorií mluvního projevu.
- Jak mám hovořit při přednášce a jak se moderuje program při společenské události?
- Jak se uplatňuje korektní mluva v různých profesích a v různých životních situacích a okolnostech?

Podobné otázky podrobně zodpovíme v dalších kapitolách a posléze v části 3 – Profesionální mluví.

PÁTÉ SEDMERO

Rozumné důvody proč kultivovat vlastní mluvu

- 1 Mluva – největší zlom ve vývoji lidského rodu
- 2 Žijeme ve století informatiky a komunikačních zařízení
- 3 Současná úroveň našeho mluvního projevu je značně nízká
- 4 Je mluva obrazem i současného společenského alibismu?
- 5 O smyslu kultivace lidské mluvy
- 6 Současný úpadek mluvené češtiny, příspěvek na konferenci PF UHK
- 7 Po první lekci mluvní průpravy

Lidská řeč je založena na principu, kdy skladbou několika desítek hlásek dokážeme vytvořit desetitisíce slov. A z tohoto značného množství slov pak sestavujeme věty. A ty již vyjadřují a popisují nekonečné množství konkrétních předmětů a dějů, matematických vztahů, ale i zcela abstraktních myšlenek.

1 Mluva – největší zlom ve vývoji lidského rodu

Proč se ke své mateřtině chováme macešsky.

Lidská řeč vznikala na dlouhé vývojové cestě lidského rodu – od bezmocné (a ostatními tvory pronásledované a lovené) „nahaté opice“ až k „vládci přírody“. Naši předkové tak svoji schopností dorozumívat se, předávat si zkušenosti a domluvit se na taktickém plánu při lovu nebo při boji, našli v řeči tak silnou zbraň, že překonala sílu mamuta, drápy medvěda, zuby tygra šavlozubého i záludnost hadího jedu.

Dnes ale řeč – ten největší „vynález“ v dlouhé historii lidského rodu – považujeme za takovou samozřejmost a všední každodennost, že s mluvou nakládáme značně nedbale. Neuvědomujeme si, že způsobem, jakým hovoříme, vypovídáme mimoděčně (a proto i pravdivě) nejen o své povaze, ale i o tom, jaký je náš opravdový vztah k partnerovi, se kterým hovoříme.

Naše řeč vydává o naši nezaměnitelné individualitě obdobné svědectví, jako stisk ruky nebo jako je jedinečný a nezaměnitelný otisk prstu. Nebo jako náš spontánní smích či pláč. V nich také, sice nezáměrně, vyjadřujeme podstatu své povahy a osobnostních rysů.

Jako grafolog je schopen analyzovat povahové rysy podle písma, tak obdobný obraz si může o vaší osobě udělat ten, kdo vás slyší a umí i naslouchat.

Úsloví – „Řekni mi, co čteš, a já ti povím, kdo jsi“ – můžeme vztáhnout i na řeč: „Poslechnu si, jak mluvíš, a hned se dozvím, jakou máš povahu a jaký vztah zaujímaš k mojí osobě“.

V porovnání s knihou nacházíme u mluvy jeden podstatný rozdíl – tím, jakým způsobem mluvíme, nepodáváme zprávu pouze o vlastní osobě, ale zároveň svědčíme i o charakteru společenství, ve kterém žijeme. Nekultivovanost, mnohdy až barbarství dnešní společnosti, se nutně promítá i do úrovně současné mluvené češtiny každého jednotlivce.

Skutečnost, že vy jste projevíli zájem o mluvní průpravu, chápeme jako vaše spontánní uvědomění, že bychom se ke své mateřtině v mluvené podobě měli chovat citlivěji.

Znamená váš zájem o techniku mluvy, že se chcete s lidmi doopravdy dorozumívat?

2 Žijeme ve století informatiky a komunikačních zařízení

Počítač, ten poslední zlomový vynález v historii člověka, je odvozen od naší řeči. Pouze ta počítačová řeč je mnohem úspornější – místo kombinací desítek hlásek lidské mluvy vystačí pouze s kombinací dvou prvků.

Máme mobily, počítače, posíláme si esemesky, sdružujeme se na sociálních sítích, slouží nám komunikační družice, během několika vteřin se můžeme „progooglovat“ ke znalostem z jakéhokoliv oboru lidské činnosti. Všechny tyto vymoženosti používáme, ale často se nám nedaří si naprosto jednoduše porozumět – tedy domluvit se.

Co musíme udělat, aby nám komunikační prostředky sloužily k lepší komunikaci?

3 Současná úroveň našeho mluvního projevu

Způsob, kterým hovoříme, charakterizuje (nonverbálně a proto nezkresleně) úroveň našeho společenského života. V něm převládá orientace na vlastní prosazení, a nikoliv snaha druhému porozumět. Proto v rozhovoru často ani nepotřebujeme rozumět všem slovům, stačí, když víme „o čem se hovoří“.

V hovoru se často chceme sami spíše vyprávět, než druhým lidem něco sdělovat. A svým partnerům v rozhovoru nasloucháme jenom povrchně. Obdobně jako to děláme s knížkami, mnohdy je nečteme, stačí nám je pouze prolistovat. Rezignace na vzájemné porozumění charakterizuje naši nezdařilou komunikaci a slovo – jako elementární nástroj dorozumívání – ztrácí sílu a svoji účinnost.

Osobně se snažím mluvit srozumitelně a plným hlasem, aby ti druzí – ale i já sám – poznali, kdo vlastně jsem.

4 Mluva jako obraz společenského alibismu?

Mluva je obrazem našeho myšlení. Zašumlovaná mluva je obrazem zmatečného myšlení. Usvědčuje nás z toho, že naše myšlenky běží zbrkle a nezabýváme se již jejich uskutečňováním. Bezbarvý hlas je zprávou o nevýrazném temperamentu, nebo podává svědectví, že si lidi, se kterými právě hovoříme, držíme pěkně od těla.

Pokleslá mluva vysílá k partnerovi obdobný signál, jako když nám někdo podá „rybí ruku“.

Proč v hádce, kdy se lidé vzájemně urážejí a chrlí na sebe nadávky, mluví všichni srozumitelně a nahlas? Protože mají výsostný zájem na tom, aby ten druhý, případně i všichni kolem dobře rozuměli, že „Pepa je nemožnej blb!“.

Můžeme se s druhými lidmi srozumitelně dorozumívat i za neagresivních okolností?

Ochablý způsob mluvy nezobrazuje pouze povahu dotyčné osoby, ale je zároveň i obtiskem společenského klimatu, ve kterém žijeme. A ten nepsaný zákon společenské úspěšnosti vkládá každému přímo do podvědomí – vyjadřuj se tak, abys svůj názor mohl kdykoliv zaměnit, odvolat, či přímo zaujmout zcela opačný postoj. Při takovémto balancování ve společenských vztazích, když navíc chceme uspět ve své kariéře, se jasné a přímočaré myšlení – a rovněž tak jednoznačně srozumitelné vyjadřování – jeví jako podivínský luxus.

Co se tak stát don Quijotem mluvené češtiny?

5 O smyslu kultivace lidské mluvy

V prvním sedmeru jsme ve stručnosti probrali jednotlivé technické složky lidské řeči. Smyšlem našeho snažení ale není samoúčelné procvičování výslovnosti a znělosti hlasu.

Chceme vám prostřednictvím zvládnuté mluvy otevřít cestu k hlubšímu porozumění v profesních vztazích i při jednání s vašimi blízkými.

Možnosti mluvy jsou sice omezené, ale přesto vám můžeme alespoň napomoci, abyste se vědomým užíváním svého hlasu a mluvy zbavili celospolečenského nánosu ledabylosti a nezúčastněnosti, který v našich společenských vztazích převládá. Svoji autentickou osobnost můžete objeovat i pomocí vědomého dýchání, znělého hlasu, a srozumitelné výslovnosti. Zbavíte se tak stínů, které zakrývají, či zkreslují, vaše jedinečné JÁ.

Mluvu můžeme považovat za pozměněnou formu podávané ruky.

Ale k tomu, aby nám mluva sloužila jako otevřená dlaň, vybízející k přátelství, musíme o ni pečovat a vědomě ji pěstovat.

Při přátelském podávání ruky ta ruka bývá čistě umytá.

6 Současný úpadek mluvené češtiny

Vědomí tohoto celospolečenského úpadku mě přimělo, abych na češtinářské konferenci pedagogické fakulty UHK vystoupil s následujícím příspěvkem.

Vážené kolegyně a kolegové,

*využívám vaši přítomnosti na češtinářské konferenci o čtenářství a obracím se na vás apela-
tivně: „Co můžeme udělat pro záchranu mluvené češtiny?“*

Kladu sám sobě – ale i vám – tři otázky:

- 1. Je současný stav mluvené mateřštiny tak vážný, že formulace „záchrana mluvené češtiny“ je oprávněná?*
- 2. Co můžeme udělat každý sám za sebe ve svém pracovním i občanském prostředí?*
- 3. Můžeme prosadit účinnou systémovou změnu – promyšlenou novelizací studijních plánů?*

Nabízím svoje poznámky k jednotlivým otázkám.

Ad 1.

Hovoříme o čtenářské gramotnosti, ale rovněž i o gramotnosti informační, morální, finanční a mediální. Hluboké nedostatky v těchto typech gramotností si uvědomujeme. I proto jsme se sešli na této konferenci. Ale katastrofální stav v oblasti gramotnosti mluvní uniká naší pozornosti. To proto, že se na ní všichni podílíme:

- Kolikrát rozumíte jménu člověka, který se vám představuje?*
- Rozumíte každému slovu moderátorů na komerčních stanicích? Nebo je musíte občas jenom odhadovat a doplňovat zašumlovaná slova podle kontextu?*
- Na poradách a přednáškách nás uklidňují hlasy uspávačů hadů.*
- Dobře víte, čemu se říká ječák české učitelky. Ale jde i o pravý opak: „Mami, já paní učitelce v poslední lavici skoro nerozumím.“*
- A co desítky učitelů – mluvních profesionálů – kteří vyhledávají pomoc v ordinacích foniatrů?*
- A naši studenti – budoucí učitelé? Mohu nabídnout desítky šokujících nahrávek, které svědčí o katastrofální profesní nevybavenosti budoucích učitelů češtiny, těch, kteří svým nezvládnutým mluvním projevem budou přispívat k dalšímu poklesu mluvní kultury naší populace.*
- A vrchol mluvní degenerace jsem zaznamenal při sledování reklamy, která nabízela posluchačům vysokých škol originální studijní pomůcku: „Pořídte si zesilovací sluchátka, abyste v posluchárnách rozuměli přednáškám svých profesorů!“ Reklama nabízela pomůcku pro lidi se zdravým sluchem!*

Odpověď na tyto otázky a provokující skutečnosti je zřejmá:

- Naše škola vychovává cíleně pouze k psanému projevu. Poslední mluvní péči věnují dětem učitelky v mateřské škole, případně ještě v první třídě. Od té doby je veškerý čas výuky zaměřen pouze na grafickou podobu češtiny. Alarmující skutečnost, že většina populace se nedokáže v hovoru vyjadřovat ve smysluplných větách, a že se dopouští jednoznačných mluvních hrubek, tu již přestáváme vnímat.

- Moje matka absolvovala v učitelském ústavu 2 hodiny mluvní přípravu týdně po celou dobu svého studia – a to přípravu jednoznačně praktickou, nikoliv teorii rétoriky.

- Naši současní studenti, budoucí češtináři, mají za celou dobu studia jenom 13 lekcí o pouhých čtyřiceti pěti minutách. A nečeštináři nemají vůbec žádnou praktickou mluvní přípravu. Na jaké úrovni pak mohou mluvit jejich žáci, když ani na pedagogické fakultě se nevěnujeme mluvě jako nástroji pedagogického působení?

- Učitelské povolání – s ohledem na jeho hlasovou náročnost – je srovnatelné s hereckou profesí. Nesrovnatelné jsou však okolnosti technické přípravy na divadelní a pedagogické fakultě. Posluchači herectví se věnují během čtyř let studia každý týden několika hodinám hlasových a mluvních technik. Kdežto absolventi pedagogických fakult navštěvují častěji ordinace foniatrů a často bývají na nemocenské pro naprostou hlasovou indispozici.

Chci se ale vyjádřit k mnohem závažnějšímu problému a opomíjenému aspektu mluvy, než je pouhá srozumitelná výslovnost a dostatečná hlasitost projevu.

Hudební složka mluvy – a to především barevnost hlasu a temporytmus řeči – zasahují člověka emocionálně v podprahových oblastech osobnosti. Jedná se o významný nástroj pedagogického působení. Jeho osvojení ale předpokládá serióznější přístup, než je třináctihodinový „rychlouk mluvy“ v jediném semestru.

Kultivovaná mluva se nabízí jako pronikavá a mimořádně účinná metoda výchovy. Tu ale moderní pedagogika naprosto opomíjí.

Zásadní otázka zní: můžeme tento havarijní stav mluvené mateřštiny alespoň poněkud pozměnit?

Ad 2.

Osobně se snažím studentům, kteří projeví nejen zájem o mluvní přípravu, ale jsou schopni mluvní techniky také samostatně procvičovat, nabídnout čas i mimo studijní plán.

Jednou z podob takové spolupráce bylo i představení Čapkovy Vodnické pohádky, kterou jste zhlédli během konference.

Ad 3.

Je mi jasné, že jde o oblast složitého vyjednávání s administrativou ministerstva školství. Mnozí z vás, z titulu svých funkcí, přicházíte do kontaktu s ministerskými úředníky, a znáte tedy cesty, po kterých by bylo možno dosáhnout takových změn ve studijních plánech, aby absolventi pedagogických fakult přicházeli do svého budoucího povolání lépe profesně vybaveni, a mohli pak přispět ke kultivaci našeho společenského prostoru.

Sám se rád zúčastním jakékoliv přípravné práce.

Václav Martinec

Neměli bychom se zamyslet nad tím, že před padesáti léty byli učitelé na svoji profesi po technické stránce lépe vybaveni?

7 Po první lekci mluvní přípravy

Začala jsem si připadat, jako že jsem si vyšla na procházku v nových šatech.

Nechcete se také převléknout?

Nonverbální sdělení mluvených slov

Ze všech argumentů „Sedmera rozumných důvodů...“, které na předchozích stranách uvádíme, považujeme za nejpodstatnější následující odstavec:

Chci se vyjádřit k mnohem závažnějšímu problému a aspektu mluvy, než je pouhá srozumitelná výslovnost a dostatečná hlasitost projevu. Hudební složka mluvy, a to především barevnost hlasu a temporytmus řeči, zasahují člověka emocionálně v podprahových oblastech osobnosti. Jedná se o významný nástroj pedagogického působení. Kultivovaná mluva se nabízí jako pronikavá a mimořádně účinná metoda výchovy. Tu ale moderní pedagogika naprosto opomíjí.

Nejde ale výlučně „o pronikavě účinnou metodu výchovy“ ve škole. Kultivovaně zvládnutá mluva je nesmírně účinný nástroj komunikace a vzájemného poznávání v celé společnosti. A neměla by se stát ani nástrojem falše a oklamávání partnera díky nějakým mluvním či hlasovým nacvičeným figlům. Mluva „na úrovni“ urychluje seznamování, poskytuje neklamný signál o povaze člověka, se kterým se seznamujeme.

Mluva o nás vypovídá dříve, než se stačíme představit. Rozeberte si svoje spontánní dojmy a reakce v okolnostech, kdy se s někým setkáváte poprvé. Rozhoduje emocionální dojem z hudební kvality lidského hlasu (nikoliv věcný obsah pronesených slov) a stejně silně na vás působí i pohyby mluvčího, tato podprahově působící „řeč těla“.

Slovy umíme obelhávat dokonale, ale řeč těla nelže. Stejně pravdivou výpověď o člověku je i podprahová složka jeho hlasového projevu. Divadelníci tuto složku lidské řeči nazývají podtextem.

Když se hovoří a píše o rétorice, v drtivé většině se zdůrazňují aspekty hlasitosti i srozumitelné artikulace a manažerská doporučení nevtíravého úsměvu, očního kontaktu a pevného stisku ruky. To jsou ale všechno prvky, které se dají nacvičit a případně je možno jimi i klamat.

Podprahovým působením lidské řeči se zabývá málokdo.

Přijměte tuto zmínku jako podnět pro vaše uvažování a jednání v tomto směru.

ŠESTÉ SEDMERO

Citlivý sluch

- 1 Předpoklad korektní mluvy
- 2 Různá úroveň mluvy lidí v běžném hovoru
- 3 Ani mluva vysokoškolských studentů není bez problémů
- 4 Profesionální mluvčí (moderátoři a politici mluví vždy na profi úrovni?)
- 5 Hudba orchestru a zvuky přírody a velkoměsta
- 6 Slyšíte, které technické postupy způsobují změnu významu slov?
- 7 Mistrovský projev zpěváků a herců

Je třeba si uvědomit provázanost mezi mluvou a sluchem. Nejzřetelněji je tato souvislost patrná v osudu neslyšících. Dříve se jim říkalo hluchoněmí. Toto, dnes již nepoužívané slovo přesně vystihuje vazbu mezi mluvou a slyšením. Malé dítě začíná používat jednotlivá slova, protože slyší, že na něj lidé, kteří je obklopují, vysílají zvuky, které něco znamenají, a tak, ve snaze prolomit kruh svého osamocení, začne slova napodobovat a přináší to výsledek – výsledek v podobě možnosti se dorozumívát se světem těch, kteří o ně pečují.

1 Předpoklad korektní mluvy

Možnost se dorozumívat...

Ve společnosti dospělých tuto životadárnou vazbu často porušujeme: mluvíme a při tom neposloucháme, nebo slyšíme a místo odpovědi si jen cosi pomyslíme. Mnohdy dokonce vypouštíme do světa slova klamavá či jednoznačně lživá. Věrohodná a srozumitelná mluva a plnohodnotné slyšení by mohly napravit mnohou pokřivenost současného společenského života.

Když si osvojujeme cizí jazyk, tak vazba mezi jemným, skoro hudebním slyšením a nároky na výslovnost nově znějících hlásek je naprosto zřejmá a nezbytná. Ke zvládnutí korektní mluvené češtiny bychom měli přistupovat stejně jako k výuce fonetické složky cizího jazyka. Z tohoto hlediska by se naše kurzy měly jmenovat „Čeština pro Čechy“.

Funkce sluchu při zvládnání ortoepické formy mateřštiny:

- Nejdříve se musíme naučit v mluvě druhých lidí rozeznávat korektní výslovnost od ochablého, či jinak nepřesného provedení.

- Teprve, když kvalitu mluvy slyšíme a rozlišujeme u druhých, otevírá se možnost, že dvoji kvalitu mluvy zaznamenejeme sami u sebe. Napomůžeme tomu následným poslechem nahrávky svého projevu.

- Posléze začneme slyšet svoje nepřesnosti bezprostředně, hned když hovoříme (a ne až následně z nahrávky), a můžeme se pak sami opravovat. Schopnost uslyšet svoje vlastní mluvní nepravosti v toku řeči a pohotově je opravit zopakováním chybně proneseného slova již ve správném provedení, to je zlomový moment při osvojování korektní mluvy. Od této chvíle se stáváte sami sobě učitelem.

- V konečné fázi si pak uvědomujeme možnost chybného provedení ještě dříve, než příslušný text vyslovíme a chybné výslovnosti tak předcházíme.

- Citlivé slyšení potřebujeme také proto, abychom pohotově napodobovali správnou výslovnost nebo posazení hlasu, které předvádí lektor.

Každý kdo slyší nahrávku svého hlasu poprvé, se ke svému hlasu nehlásí, má dojem že mikrofon jeho hlas zkresluje. To je proto, že když mluvíme, slyšíme se „zevnitř“, tak zvaným kostním slyšením, nikoliv zvenčí přes svoje ucho.

- Tento vnitřní sluchový vjem můžeme ještě zesílit, když si zakryjeme uši dlaněmi, které vytváříme do jemně miskovité formy. Nepřítlačíme plochu dlaně těsně na ucho. Mezi uchem a miskovitým vyklenutím dlaně musí vzniknout prostor – rezonanční prostor. Pak uslyšíte svoje dýchání ve značném zesílení.

- Při takto zakrytých uších, vnímáme další, dosud neslyšený zvuk. Je to šum, který způsobuje krev proudící v tepnách krku a hlavy. Když se zaposloucháme do šumu krevního řečiště, uvědomujeme si, že se šum pravidelně rytmicky zesiluje a zeslabuje. Je to zvukový ekvivalent srdečního pulzu. Můžeme tedy dokonce poslouchat svoje srdce. Je to zvuk dosti podobný zvukům, které slyší při vyšetření lékař ve svém stetoskopu.

Neupozorňujeme na tuto sluchovou zvláštnost pouze pro zajímavost. Můžeme této posunutě formy slyšení využít při vytváření bohatšího zvukového spektra vlastního hlasu.



Vnitřní znění

Zkuste si v poloze se zakrytými ušima rozeznít některá naše cvičení. Na příklad: brumendo, rozeznění masky a otevření úst do vokálu.

Uslyšíte svůj hlas v nové a bohatěji znějící barvě.

Střídavě uši zakrývejte a dlaně od hlavy odklánějte. Snažte se při tom barvu, kterou slyšíte „zevnitř“, vložit do svého hlasu i při odkrytých uších.

Snažte se při tomto střídavém způsobu slyšení zaposlouchat i do svého mluvního hlasu a rovněž do mluvy přenášet barvu mluvy, kterou slyšíte „zevnitř“.



nahrávka B_06_01 video

Tvar dlaní pro „vnitřní slyšení“

2 Různá úroveň mluvy lidí v běžném hovoru

Rozbor nahrávek hlasových projevů

Naučte se rozeznávat různou kvalitu mluvy. Následující nahrávky zachycují mluvu různých osob. Těch, které potkáváme na ulici, hlasy studentů, hlasatelů a moderátorů rozhlasu či TV i politiků. V této kapitole přehledka mluvních projevů vyvrcholí kvalitním přednesem špičkových zpěváků a herců.

Nabízíme vám i rozbor mluvních projevů. Jsou to analýzy studentů pedagogické fakulty v Hradci Králové, které posluchači vypracovali v předmětu „Kultura řeči“ jako svoje seminární práce. Naleznete je i s audionahrávkami v příloze.



Porovnejte si, jak stejné nahrávky uslyšíte a posoudíte vy.

Pokuste se obdobným způsobem rozebrat některé z nahrávek a potom si porovnejte svoji analýzu s analýzami studentů. Oni prošli mluvním školením přibližně ve stejném rozsahu jako vy. Většina z nich si uvědomila, že právě takovýto detailní písemný rozbor je následně přivedl k citlivějšímu zacházení s vlastní mluvou.

Pro porovnání schopnosti mluvu druhého slyšet, analyzovat a přesně pojmenovat vás odkazujeme do části 4 – Almanach.

Zadání pro jejich seminární práce bylo následující:

Rozbor mluvního projevu dvou osob, které důvěrně znáte, a dvou profesionálních mluvčích

- *Osoba, která se vám „dobře poslouchá“.*

- *Druhá osoba, u které shledáváte jisté problémy.*

Analýzu vyjádřete v následující struktuře:

- *Respektování pravidel 1. sedmera a teoretických principů fonetiky, tak jak jste je probírali s PhDr. Zemanem (přehled těchto prvků je obsažen v kapitole „DEVÁTÉ SEDMERO – TEORIE MLUVY a DESÁTÉ SEDMERO – PRAVIDLA VÝSLOVNOSTI).*

- *Věnujte se i gestice a mimice, které jsou mimoděčnou součástí mluvního projevu.*

- *Hodnocený projev posuďte i podle pocitově subjektivních hledisek.*

3 Ani mluva vysokoškoláků není bez problémů

Při první lekci se studenti představují.

Všichni známe, jak se u nás představujeme – mnohá jména se jenom dohadujeme, některá zůstávají nerozluštěná.



Zapište jména, která slyšíte



*nahrávka B_06_02 audio
Srozumitelnost jmen při představování*

Mezi jednotlivá jména jsme vložili pauzy. Vezměte si tužku a papír a každé jméno zapíšete hned, pouze po prvním poslechu. Pak si porovnejte svůj zápis s jejich skutečnými jmény. Jenom některá jména jsou vyslovena jednoznačně. U některých zjistíte, že vyslovená hláska připouští dvojaký výklad, u mnohých často váháme a zápis pouze hádáme mezi dvěma nebo více možnostmi.

Při opakovaném přehrávání porozumíte většímu množství jmen.

Jména studentů

Iva Kestránková
Věra Nitschová
Milada Resková
Petra Vojtěchová
Štěpánka Tmejová
Klára Svobodová
Veronika Nyklíčková
Vojtěch Rodr
Vášek Nyč
Monika Mizerová
Martina Růžičková
Klára Kaďousková
Jan Vitvar
Nina Drábková?
Marek Líbal
Kašparová
Markéta Mazačová



A nyní si to představování pusťte znovu

Dívejte se při tom na seznam jmen a okamžitě „uslyšíte lépe“.

Podobné zlepšení srozumitelnosti přináší situace, kdy se můžete mluvčímu dívat na rty.

Mluva jedné adeptky herectví

Až si vyposlechnete následující nahrávku jedné adeptky, která se chytala k přijímacím zkouškám na hereckou školu, budete zřejmě považovat její záměr za značně troufalý.



*nahrávka B_06_03 audio
Chci dělat přijímačky na herectví*

Její mluva je při prvním poslechu skoro nesrozumitelná a neúnosně tichá (proto při zesílení nahrávka tak šumí). Nesrozumitelný text doslova drmolivě odříkává bez se-

bemenšího vědomí logického významu. Snaha herecky charakterizovat Richarda III. – pokřiveného a zamindrákovaného člověka – není zřejmá ani u jediného slova.

Ukázku uvádíme proto, že tento způsob „zašifrované mluvy“ není v běžném společenském styku ničím výjimečným. Nahrávku uvádíme pro uvědomění si nevhodných zvyklostí současné společenské komunikace a jako podnět ke zvládnutí mluvy, která aktivně zasahuje posluchače.

Mluvit bychom měli na takové úrovni, aby posluchač nemusel být sluchově vůbec aktivní, aby měl možnost plnou kapacitu svého intelektu soustředit na vnímání smyslu pronášených myšlenek. Když posluchač musí usilovně naslouchat a výpověď doslova luštit jako sudoku, zbývá mu pak už jenom zlomek myšlenkové kapacity na sledování smyslu promluvy.



Pokuste se mluvený text zapsat

A nedívejte se před poslechem na text, který uvádíme v dalším odstavci. Jde o to, abyste se řídili pouze zvukovou složkou mluvy.

Nahrávku po jednotlivých úsecích zastavujte se snahou zapsat repliky Shakespearova Richarda III. tak, jak jim porozumíte při prvním slyšení. Zřejmě se vám podaří zapsat pouze jednotlivá slova. Při opakovaném přehrávání zachytíte dalších několik slov.

Uvědomte si ale zajímavý úkaz, když text přednášeného monologu budete mít při poslechu současně před očima (je uveden na další straně), pojednou ta zašumovaná slova začnete rozeznávat i sluchem. Je to proto, že oko spolupracuje s uchem, a chybějící akustické informace spontánně doplňuje z druhého smyslového zdroje.

Shakespeare: Richard III.

*Však já na tohle nejsem stavěný,
já nemůžu se zhlížet v zrcadle.
Jsem hrubý, nemám smysl pro lásku
a chuť se předvádět hanbatým holkám.
Jízlivá příroda mě ošidila
o půvab těla. Poslali mě na svět
předčasně, napůl zfušovaného.
Jsem křivý, znetvořený ošklivec,
tak obludný, že i psy bere ďas
a štěkají, když kulhám kolem nich.
A proto tenhle umrněný mír
mi nepřináší žádnou potěchu,
leda když sleduju v slunci svůj stín
a bavím se tím, jaký jsem to mrzák.
Takže když mi ten všemi velebený
čas nedává nic, co bych miloval,
nezbývá mi než z duše nenávidět
všechny a všechno a být darebák.*

Je to úvodní Richardův monolog, kdy na samém začátku hry sám sebe věrohodně charakterizuje, aby divák mohl přehledně sledovat jeho intrikářskou i krutou cestu ke královskému

trůnu. K přesvědčivému a věcnému sdělení prologu ke hře stačí poměrně málo – srozumitelně hovořit, frázovat mluvu podle významových celků a respektovat rytmický puls blankversu. Smysl textu začne pak promlouvat svoji vlastní vnitřní silou, silou básnického slova. Pak herec nemusí zvnějšku hlasem citově čarovat.



nahrávka B_06_04 audio
Monolog Richarda třetího

4 Profesionální mluvčí - mluví vždy na profi úrovni?

Domnívám se, že řada profesionálních mluvčí – moderátoři soukromých stanic, právníci u soudu i mnozí manažeři všech úrovní nemluví na profesionální úrovni. Mnozí ovládají svoji řeč pouze jako amatéři a někteří naši politici používají řeč dokonce na zcela diletantské úrovni.

Rozbory jejich projevů si můžete vyhledat v části 4 Almanach. Případně se pokuste o rozbor jejich mluvního projevu sami a pak si je porovnejte s analýsami posluchačů UHK. Naleznete tam rozbor následujících osobností:

Porovnání mluveného projevu dvou manažerů na mém pracovišti

Krejzová Petra – Jazyková a literární kultura – kombinovaná – 1. ročník
Seminární práce: Základy hlasové výchovy

Rozbor mluvního projevu Alexandra Tomského a Daniela Takáče

Chválková Lenka
Seminární práce
Základy hlasové výchovy LS 2011-12

Rozbor mluvy známého politika

Zmíněný politik je známý svoji problematickou dikcí.
Bude ale důkazem vašeho citlivého sluchu, když se vám podaří jeho mluvní poklesky pojmenovat.

5 Hudba orchestru a Zvuky přírody a velkoměsta

Diferenční slyšení

K procvičení svoji sluchové kondice přijměte následující zadání.

Mluvčí, kterému chcete porozumět, se mnohdy nenachází v ideálních akustických podmínkách jako hlasatel v rozhlasovém studiu. Jeho hlas může být smíšený s hlukem ulice, továrny, hukotem vodního toku nebo sportovního stadionu. Mluva může být i zastřena špatně seřízeným mikrofonem. Když chceme porozumět, naše ucho musí ze směsice zvuků vybrat ten, který chceme vnímat.

Tento typ diferenčního slyšení si můžeme procvičovat i na směsici zvuků, které záměrně, jako formu uměleckého projevu, vytváří symfonický orchestr. Procvičte si na následující skladbě svůj sluch a rozeznávejte podle charakteristického znění jednotlivé hudební nástroje.



nahrávka B_06_05 audio
Benjamin Britten – průvodce mladého člověka Symfonickým orchestrem

Rozeznáte hudební nástroje podle toho, jak znějí?
Jaké nástroje se ve skladbě rozeznávají?

Komponista představuje posluchačům zvuk jednotlivých nástrojových skupin a posléze zvuk jednotlivých nástrojů. Přijměte poslech této skladby nikoliv jako hudební osvětu, ale jako prostředek ke zcitlivění sluchu a ke schopnosti rozlišovat sluchem různé kvality znění.

Je možné, že vy, angličtináři spíše technického zaměření, nebudete znát anglické názvy jednotlivých nástrojů. Pro vaši přesnou sluchovou orientaci, uvádím české názvy instrumentů, ve stejném pořadí, v jakém zaznějí:

- plný zvuk celého symfonického orchestru
- sekce dřevěných dechových nástrojů
- sekce žesťových (plechových) dechových nástrojů
- skupina smyčcových nástrojů
- bicí nástroje
 - + kombinace se zvukem celého orchestru
- flétny a pikoly
- hoboje
- klarinety
- fagoty
- smyčcové nástroje – housle
- violy
- violoncella
- kontrabasy
 - + a připojují se další nástrojové skupiny
- harfy
- lesní rohy
- trubky
- trombony a tuby
- bicí nástroje – tympány
- činely
- tamburíny
- malý bubínek s dřevěným blokem
- xylofon
- kastaněty
- činely
- bič

Jednotlivé nástroje se k sobě postupně připojují, aby se nakonec slily v plný zvuk celého orchestru.

Rozpoznáváte již zvuk jednotlivých nástrojů, které vytvářejí postupnou gradaci až k slavnostnímu ukončení skladby?

Procvičte také svoje niterné zření. Poslouchejte hudební skladbu se zavřenýma očima a pusťte si na svoji vnitřní obrazovku film, a snažte se uvidět nejen ten hudební nástroj, ale také toho muzikanta, který na něj hraje a rozeznává jej.

Reálné (nehudební) zvuky našeho životního prostředí

Celkový zvuk orchestru vytvářejí tóny jednotlivých nástrojů. Obdobně se do souznění skládají zvuky a šumy přírody a ruchy velkoměsta. Při poslechu hudby již dokážete rozplétat a pojmenovávat hru jednotlivých nástrojů. Snažte se obdobně nastražených sluchem roze-

znávat a určovat znění jednotlivých přírodních a civilizačních skutečností, které jsou zdroji jednotlivých zvukových prvků.

Nejprve podle následujících nahrávek:



rozeznávejte autentické zvuky, které nás obklopují

Nepochybně na procházce v parku, v lese, nebo na horách uslyšíte bohatší strukturu autentických zvuků, než na nahrávce.

Tedy otevřete okno, či při procházce zaměstnejte svoje uši akustickou analysou syrových zvuků, které nebudou skreslené reprodukcí.

6 Slyšíte, jak postupy způsobují změnu významu slov?

Význam slov, tedy jejich podtext, se proměňuje podle toho, jakým způsobem je mluvčí interpretuje. To znamená, jakým způsobem používá a proměňuje různé technické prostředky. Během mluvní průpravy se zaměřujeme i na to, jak přesně dokážete rozeznávat drobné proměny mluvních výrazových prostředků. Zda si je uvědomujete, a jestli je umíte přesně pojmenovat.



Pojmenujte technické postupy, které způsobují posun významu

V následující nahrávce uslyšíte několikrát ta samá slova, ale vždy jsou vyslovena jiným způsobem, takže se pozměňuje podtext těch samých slov. Posuďte, které mluvní prvky způsobují proměnu výrazu.

Záměrně jsme vybrali významově poměrně neutrální slova – tedy pouze strohé číslovky.

Posuzujte nejen technickou složku, ale i tu významovou a emocionální.

V technickém pojmenování, které uvádíme v dalším textu, bychom se měli shodovat. Ta druhá složka je více subjektivní.



nahrávka B_06_08 audio

Podtexty – způsob interpretace pozměňuje význam slov

Charakterizujte proměnu významu všech tří provedení.

Kterými mluvními a hlasovými prostředky dosáhl mluvčí toho, že stejná slova vyjadřovala pozměněné významy?

7 Mistrovský projev zpěváků a herců

Nabízíme vám nahrávky několika vynikajících zpěvaček. Myslím, že je všechny znáte. Zaposlouchejte se do nahrávek jejich zpěvu a snažte se pojmenovat zvukovou kvalitu jejich projevu. Popis jejich charakteristického zpěvu může být velmi široký. My u každé z nich poukazujeme na takové technické prvky, které jsou svým způsobem spojnicí mezi zpěvem a mluvou. Uvádíme tyto postřehy proto, že když zmíněné zvukové vlastnosti v jejich zpěvu také rozeznáte, mohou vás tyto bravurně zvládnuté technické postupy inspirovat, abyste se pokusili je promítnout do svého mluvního projevu.



nahrávka B_06_09 audio

Feng jün Song

je vynikající čínská zpěvačka a hlasový pedagog. Navíc ovládá češtinu na velmi dobré úrovni a hovoří téměř bez cizineckého přízvuku.

Na ukázce zpívá moravské lidové písně. Zpívá je ale stylem, který se váže k čínským písním, to znamená s výrazným zdůrazněním vokálů a skoro s nepřetržitým legatem. Důsledek je takový, že slovům písní špatně rozumíte. I na základě opakované přehrávky je velmi obtížné udělat přesný zápis slov zpívaných písní.

A opět stačí maličkost (obdobná jako při poslechu monologu Richarda III. v podání adeptky herectví), stačí se při zpěvu dívat na text písně a oko rychle doplní ty zvuky, které ucho nestačilo zachytit.

***Ej, zaspala Anička na zelenom kríčku,
zaspal aj Janošek, hojajá
při jej bielom líčku, duša má***



nahrávka B_06_10 audio
Eva Pilarová

Ve svém zpěvním projevu vyváženě pracuje s vokály i s konsonanty. Vokály využívá k melodickému sdělení písně a důraz na konsonanty využívá k bohaté barevnosti svého hlasu. Propracovaným dzezově synkopickým rytmizováním docílí precizní srozumitelnosti. Doslova zpívá, jako když mluví.

Styl jejího zpěvu je nesmírně inspirativní pro všechny, kteří chtějí zvládnout mluvu na špičkové úrovni.

Od ucha k jazyku a rtům
Pocívejte jistý pokrok v tom smyslu, že tříbení sluchu vás přivedlo k lepšímu ovládnání vlastní mluvy?

SEDMÉ SEDMERO

Sedminásobná úspora času

- 1 Ráno po probuzení
- 2 Z postele do koupelny
- 3 Pochodové a rozjímavé písně
- 4 Poslouchám druhé
- 5 Čtu si nahlas
- 6 Dbám na úroveň své mluvy v běžných životních okolnostech
- 7 Bleskové rozmluvení před mluvním projevem na veřejnosti

Toto sedmero je nabídkou pro ty, kteří nemají smysl pro „opakování – matku moudrosti“, pro ty, kteří si vše raději vyzkoušejí „na živo“ v reálných životních okolnostech, zkrátka pro praktiky, kteří nejsou zrovna studijními typy a nechtějí ztrácet čas procvičováním jednotlivých hlásek.

Ale i ti z druhé skupiny, kteří postupují zvolna a metodicky, těm jenom prospěje, když nebudou pouze čekat, až „probíranou látku bezchybně zvládnou“ a začnou si v běžných okolnostech všedního dne zkoušet a ověřovat postupy, které právě nacvičují.

Nabízíme vám mluvní a hlasové praktiky, kterými „nebudete ztrácet žádný čas“, protože jsou to hlasové projevy, kterými můžete doprovázet banální činnosti, které stejně každý den děláte. Tato úsporná metoda bude od vás však vyžadovat větší míru koncentrace.

1 Ráno po probuzení

Ráno většinou vstáváme neochotně a vždy to trvá jistou dobu, než přivedeme k životu nejen tělo, ale i toho člověka, který v tom těle přebývá. Naprosto spontánně se při probouzení protahujeme. Dělalí to všechna zvířata, že po spánku se pustí do inventury všech svých „oudů“ a pohybových grifů.

Pojednáme to ranní protahování s jistým záměrem. Dejte volný průchod všem svým pocitům a náladám, jenom je doplňte o vědomé dýchání. A když vám ten dechový proud bude proudit kolem hlasivek, tak se nerozpakujte o ty hlasivky náhodně zavadit. Vyšlete skrz své hrdlo vše, co se ve vás skrývá: od neartikulovatelných pazvuků džungle až k ušlechtilé zpívaným tónům a třeba i k náhodně a spontánně vyřčeným slovům. V několika okamžicích tak urazíte ve zkratce vývojovou cestu od naší animální podstaty až ke kultivovanému člověku.

Svůj zvukový vstup do dne samozřejmě doprovázíme i svérázným protahováním všech svalů, kterými rozhýbáváme celé tělo. Hlasivky jsou součástí našeho těla a potřebují se na počátku dne také nastartovat a rozeznít.

Až se osmělíte a vrhnete se do těch několika ranních minut po hlavě a bez vnitřní cenzury, tak s překvapením zjistíte, že nejde ani tak o zvukově pohybovou rozcvičku, ale především o akt psychického probouzení a sebeuvědomování.

Takovéto probouzení se samozřejmě liší od člověka k člověku podle jeho letory. Sledujte jednu možnost z mnohých:



nahrávka B_07_01 video

Ranní protahování s hekáním a funěním

A vy si nyní obdobnou „uvolňovačku“ udělejte zcela podle své chuti a podle svého životního stylu. Když jste sami na sobě vymohli zvuky na hranici zpěvu, tak se se zpěvem rozejděte i do koupelny.

2 Se zpěvem do koupelny

Všechny koupelny mají výbornou akustiku, protože kachličky dobře odrážejí zvuk a hlas každého člověka zní v koupelně nebo ve sprše se značným ozvukem. Určitě lépe než mimo koupelnu. Využijte této dobré zvukové konstelace a celý čas strávený v koupelně si „prohalekejte“. Vědomě volím toto slovo, hlavně kvůli těm, kteří jsou zapřísáhlými nezpěváky a v sebeobraně vtipkují, že vlastní pouze hudební „hluch“. Nemyslete na to, že možná nejste sóloví zpěváci a zcela „bezohledně“ ke svým spolubydlicím si naplno zahlaholte nějakou písničku – buď nějakou známou, nebo tu „svoji“.

A pokud vás žádná nenapadá, tak si



zpívejte jenom držené tóny

Mííí Mééé Mááá Móóó Muúú

Jííí Jééé Jááá Jóóó Juúú

a po chvíli si s těmi tóny trochu pohrávejte – naprosto náhodně.

Pravidlo je jasné a jednoduché: po celou dobu strávenou v koupelně s každým výdechem prozvívejte jakékoliv tóny.

Paузírovat můžete jedině ve chvíli, kdy máte v ústech kartáček na zuby.



Studená sprcha a brániční vibrato

Po teplé sprše si dejte na závěr tu otužovací – z druhého kohoutku a veďte proud studené vody postupně od kotníků vzhůru po těle.

Uvidíte – tedy spíše uslyšíte – jak mohutně rozechvělé brániční vibráto se ozve ve chvíli, kdy chladivý proud osvěží krajinu kolem pasu.

Opět pouze jako podnět pro vlastní rozechvělé halekání si poslechněte, jak to koupelňové ráno může znít:



nahrávka B_07_02 audio
Koupelňové zpěvy

3 Pochodové a rozjímavé písně

Když opouštíte dům, ať už jdeme do zaměstnání, do školy, na nákup či na procházku, tak vždy kráčíme. Dávejte si záležet na tom, aby kroky byly rázné a pevné. Vznikne tak rytmické pulzování a do něj rozeznáte svůj hlas na rovném tónu. Rytmus chůze už jej samovolně rozčleňuje, protože otřesy každého kroku se z chodidel přenášejí na bránici, z bránice na dech a nárazy kráčejících nohou pak přenášejí dech na hlasivky – a znění tónu je členěné v rytmu chůze.

Když se přestanete cenzurovat a vydržíte chvíli v souladu se svými kroky nadechovat a zněle vydechovat, najednou vám to nedá a změníte výšku tónu, vychutnáte si i rytmus té nádechové pauzy a za chvíli si budete zpívat do kroku „smělou budovatelskou píseň“. To, že je vlastní – i když možná trochu neumělá – to bude tím největším osobním přínosem.

Pokud chodíte po městě i jinak než ve spěchu a stačíte se při tom kolem sebe rozhlížet, napadne vás, že i mnozí jiní lidé si takto do kroku zpívají svoje osobní hymny. Když jste mezi lidmi, tak ztišíte jenom do vnitřního brumenda. Když široko daleko není nikdo na obzoru: v parku nebo na procházce v lese, pak si zahalekejte z plných plic. Na příklad takto:



nahrávka B_07_03 video
Vlastní popěvky do kroku

Ale celý den jenom nespěcháte odněkud někam. Jsou i chvíle zastavení, zamyšlení, anebo se jenom s vnitřní potěchou rozhlížíte po krajině, když jste se před tím „vyplahočili“ na kopec. To se chce člověku zazpívat nějakou dumku. Ta také může vzniknout jenom „sama od sebe a zevnitř“, tak, že si zpočátku jenom tiše pobroukáváme a pak se hrdlo rozevře a melancho-lický popěvek je na světě. Pro baču se stádem ovcí a pasačku krav to byla před časem samozřejmost.

My – o sto let později – se takové samozřejmosti musíme učit, protože jsme zapomněli, že takové dovednosti máme každý v sobě ukryté. Chodíme proto do hudební školy nebo navštívujeme kurzy muzikoterapie. Pokud hledáte nějakého rádce, kouče či guru, který vás to naučí – tak ho hledejte sami v sobě. Stačí ho jenom probudit.

Kdo si v životě alespoň občas nezazpívá, tomu chybí kousek člověka.



nahrávka B_07_04 audio
Vlastní rozjímavé nápěvy

4 Poslouchám druhé

Poslouchám a naslouchám.

Slyšet, to znamená rozeznávat všechny akustické jemnosti a odlišnosti, ať už jde o poslech lidského hlasu, hudby, zvuků přírody či zvuků průmyslové civilizace. Máme tu zkušenost, že ti kteří se začnou zabývat kultivací vlastní mluvy, přicházejí na to, že slyší v mluvě druhých to, čeho si dříve vůbec nevšimli. Ale ve chvíli, kdy začínám rozeznávat, že ten druhý člověk mluví na úrovni, či které pravidlo sedmera nedodrží, tím si sám otevírám cestu k tomu, abych mluvil také na úrovni, či se určitým mluvním přešlapům vyhnul.

Proto je přínosné, když dobře slyšíme.

Naslouchat, to znamená, že slova, která slyším, také chápu. Chápu je nikoliv jako pouhé věcné pojmy, ale jako sdělení názoru, myšlenky či přání – chápu slova jako neoddělitelnou součást osobnosti druhého člověka. Vnímám i to, co není obsaženo ve vyřčených slovech. Zvláště je třeba naslouchat i tomu, jak partner v rozhovoru moduluje svůj hlas.

Jenom pouhé poslouchání není vůbec ztracený čas, a když svého partnera v debatě nejen slyším, ale dokáži mu také naslouchat, pak náš dialog bude mít smysl a máme šanci, že se prostřednictvím slov také dorozumíme.

5 Čtu si nahlas

Studujete, chodíte do zaměstnání, či se staráte o domácnost – ať děláte cokoli, během dne určitě jistou dobu čtete – noviny, knížku, profesní nebo studijní texty. Čtete tedy denně jistou dobu nahlas. Připomenete si tak, že máte srozumitelně vyslovovat a osmělíte se svůj hlas rozeznít naplno. Hlasitě čtení je sice o něco pomalejší, než když čteme jenom očima. Ale zato pasáže, které čtete nahlas, hlouběji vnímáte a při učení si je trvaleji zapamatujete.

Pokud máte ve svém okolí děti, čtete jim pohádky. Styl předčítání pohádek umožňuje – dokonce vyžaduje – abyste nasadili zvučný hlas a ve volném tempu, v pohodě, udělali maličkost prospěšnou pro druhé, ale také pro vás.

6 Dbám na úroveň své mluvy v běžných situacích

Když začínáte s mluvní přípravou, je dosti náročné pohlídat všechny požadavky, zřetele a doporučení korektní mluvy. Když ale máte to první stádium, které zaměstnává plnou kapacitu vaší pozornosti, za sebou, a dokážete slušně hovořit už jenom s částečnou pozorností zaměřenou na techniku, využijte banálních každodenních situací, kdy kupujete rohlíky, zmrzlinu, lístek do kina, když plkáte u kafička, když s někým telefonujete, a dejte si vnitřní zadání: nyní během pěti minut budu mluvit tak, jak se má.

A takovou vlasteneckou pětiminutovku si během dne můžete několikrát zopakovat.

Je pravděpodobné, že po jisté době začnete mluvit na úrovni a nebudete se už muset vnitřně kontrolovat.

7 Bleskové rozmluvení před veřejným projevem

Když máte promluvit na veřejnosti, ať už je to oficiální projev, zpráva na pracovní poradě, zkouška při studiu, nebo jednání s profesním partnerem, velmi záleží na tom, v jaké kvalitě

pronesete prvá slova. Těch několik vstupních vteřin rozhoduje o tom, jak vás publikum, posluchači, spolupracovníci či partneři v jednání přijmou. Většina lidí potřebuje pronést několik vět, aby se rozmluvili. A právě ty rozhodující první vteřiny jsou pak poznamenány nejistotou a snižují vaši šanci na pozitivní přijetí. Můžeme tomu předejít tak, že máme vypracovaný způsob, jak rychle zaktivizovat všechny své mluvní i hlasové dovednosti.

Proč je zapotřebí mluvní rozcvička?

Proč se rozmlouvat, když stejně od rána do večera pořád mluvíme?

Takto uvažovat je stejně naivní, jako kdybychom doporučovali sportovci či tanečnickovi, že před závodem či před představením se nemusí rozcvičovat, protože se stejně celý den pohybuje. Kvalita mluvy, kterou většinu dne mezi sebou komunikujeme, je konverzačně nezávazná. Úroveň mluvního projevu, který má oficiální charakter, vyžaduje techniku mluvy na nesrovnatelně vyšší intenzitě, než jsou ty naše běžné hovory v komorním prostředí. Potřebujeme promluvit na úrovni, která bude mít rysy profesionality.

Rty, jazyk, hlasivky a bránice – obdobně jako ostatní části těla – se potřebují na akci, která je očekává, připravit. Jako si sportovci a tanečníci před vystoupením zahřívají cvičením svaly a protahují šlachy, jako si hudebníci procvičují prsty a zkoušejí nátisk, tak mluvčí by si měl rozhýbat rty i jazyk a rozechvít hlasivky a proznít rezonanční dutiny. Pro správnou výslovnost je třeba si chvíli před vystoupením pohrát s jazykem a se rty a pro zvučnou mluvu je nezbytné rozeznít zpívané tóny. Ano nejde zde o chybu v argumentaci, i když se nechystáte ke zpěvnímu vystoupení, pro plnou znělost mluvního hlasu je zapotřebí rozeznít hlasivky i rezonanční dutiny rozezpíváním. Naše metodika je založena na těsné vazbě mezi zpívanými tóny a vlastní mluvou.

Ideální by bylo postupovat obdobně jako při kurzech – kdy teprve po vyučovací hodině technické průpravy můžete přistoupit k aplikaci mluvní techniky při četbě textu, nebo při improvizování projevu na zadané téma. Po hodině techniky jsou hlas i mluvidla natolik zaktivizované, že již nemusíte pozornost zaměřovat na jejich kontrolu, a celou svoji psychickou kapacitu můžete soustředit na téma a argumentaci přednášky.

Po zvládnutí základních technik není nutné před vystoupením na veřejnosti procházet celým hodinovým procesem. V tom napětí „před výkonem“ postačí si pouze připomenout ty nejhlavnější parametry v bleskové zkratce. Říkejme jí „Mluvní střelná modlitbička“.

Takové rozmluvení, nastartování a rozeznění hlasu si udělejte v ústraní, sami, dříve než vystoupíte před jakékoliv shromáždění.



Mluvní střelná modlitbička

Je pravděpodobné, že některé ze cvičení, která jsme probírali, již pro nastartování své mluvy používáte.

Bleskové nastartování mluvy uskutečňujeme pouze na tři výdechy.

Každé kratičké výdechové znění má jinou podobu a směřuje k odlišné hlasové kvalitě:

- Rozeznění masky brumendem:

Hmmm Mmmm Ňňňň Mmmm Ňňňň Míni Méně Máňa Mňam Mňam

- Rozhýbání rtů na vokály:

Hmmm_ouvex_Mauglí_ouvex_Mauglí

- Rozhýbání jazyka a rtů na konsonanty:

B D G P T K B D G P T K drbu vrbu vlky plky drbu vrbu vlky plky

!!! V každém ze tří cvičení dbáme na nepřerušný a nepřetržitě prozívající výdechový proud !!!

Cvičení přinášejí mluvní jistotu, i když je provádíte tiše, když jste obklopeni druhými lidmi. Osvojte si tuto mluvní rozcvičku nejdříve jenom podle slovního popisu a podle svých dosavadních mluvních zkušeností.

Do tohoto schématu si můžete dosadit jakákoliv jiná cvičení, se kterými máte dobré zkušenosti, dodržte ale zacílení na tři typy cvičení.

A nyní si porovnejte výsledek své snahy s metodickou nahrávkou.



nahrávka B_07_05 video

Bleskové rozmluvení

- rozeznění masky,
- rozhýbání rtů,
- rozhýbání jazyka + průběžné vědomí nepřetržitě proudícího výdechu.

Potom pevným krokem předstupte před svoje posluchače a znělým hlasem vyslovte svoji první, dobře promyšlenou větu. Pak z vás tréma spadne a promění se na energii, která z vás bude vyzařovat a když máte svoji promluvu jasně promyšlenou, posluchači vás pochopí a rádi té sympatické osobě, která je tak přesvědčivě oslovila, vyjdou vstříc.

Skeptické upozornění.

Účinnost takto koncentrovaného a rychlého postupu má svoje výrazné omezení – předpokládá perfektní a plně zautomatizované zvládnutí výchozích cvičení a také udržování těchto cvičení na vysoké technické úrovni tím, že si je budete příležitostně opakovat v plně metodické posloupnosti.

Škola života

Všechny praktiky, které nabízíme v této kapitole, mohou být velmi účinné a relativně i rychlé, protože děje, které probíhají v konkrétních životních situacích, se nám zapisují do vědomí mnohem hlouběji než ty, které se odehrávají ve skleníkových okolnostech technického nácviku.

Proto nesmíme zapomínat na blahodárnou účinnost „školy života“.

ČÁST 3

Profesionální mluvčí

OSMÉ SEDMERO

VÝRAZOVÉ MOŽNOSTI HLASU

DEVÁTÉ SEDMERO

TEORIE MLUVY A JEJÍ PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

DESÁTÉ SEDMERO

PRAVIDLA ČESKÉ VÝSLOVNOSTI

JEDENÁCTÉ SEDMERO

METODICKÉ ŘADY

DVANÁCTÉ SEDMERO

ŘEČ TĚLA

TŘINÁCTÉ SEDMERO

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

ČTRNÁCTÉ SEDMERO

PROFESIONÁLNÍ MLUVČÍ

OSMÉ SEDMERO

Výrazové možnosti hlasu

- 1 Ráno po probuzení
- 2 Z postele do koupelny
- 3 Pochodové a rozjímavé písně
- 4 Poslouchám druhé
- 5 Čtu si nahlas
- 6 Dbám na úroveň své mluvy v běžných životních okolnostech
- 7 Bleskové rozmluvení před mluvním projevem na veřejnosti

Po stopách hudebníků

V tomto sedmeru vyzkoušíme cestu, kterou používají hudebníci. Jde o jasně pojmenované technické postupy, se kterými pracuje každý hudebník. Je to detailně vymezená terminologie a její užívání je velmi účinné. Každý hudebník si spontánně uvědomuje, že technické vymezení v sobě zároveň obsahuje náповěď pro emocionální obsahy a významy, které by měl interpret vložit do svého projevu.

V celé této kapitole při hledání bohatých možností výrazu, budeme hlas modulovat tak, abyste odbočili od výchozí a již zaběhnuté hlasové polohy.

Podstatné je to, že mluvčí, když prostrídává zmíněné technické prostředky, rozhojňuje tak i význam a smysl textu, který sděluje. Jde o divadelní princip podtextu, o kterém jsme se již několikrát zmiňovali. Spojitost mezi významem slov a technickým provedením mluvy je nepopiratelná. Usilujeme o vědomé zvládnutí těchto možností. Nyní vás budeme více vybízet k samostatné práci, s menším počtem vzorových nahrávek pro napodobování.

1 Dynamika – zesilování a zeslabování mluvy

Při poslechu hudební skladby na vás mocně působí, jak dirigent dokáže rozvinovat i tlumit zvukovou energii svých hráčů v orchestru. Obdobně zacházejte se svými hlasovými možnostmi i vy. Svůj hlas ovládáte nejen v nejtišších polohách a šepotech, ale i při velkém dynamickém rozpětí až po fortissimo. Využijte těchto svých technických schopností k interpretaci básně Maxima Gorkého: Píseň o bouřliváku. Napsal ji ve svém romantickém období.



Samostatná práce na výrazně dynamickém textu

Odložte civilistickou střídmost – patetický text je nutno interpretovat stejně pateticky. Uvědomte si, že pojem dynamika vypovídá o energii – ať už o energii skryté či plně projevené.

Maxim Gorký – Píseň o bouřliváku
přeložil Bohumil Mathésius

Šedá širá mořská dálka. Vítr nad ní mraky shání. Nad vlnami i pod mraky bouřlivák se hrdě nese, nebem křížuje a letí, hrdě jako černý blesk.

Hned se křídlem vlny dotkne, hned jak střela k mrakům letí, křičí – mraky slyší radost v smělém drsném pokřiku.

Je v něm žízeň, žízeň bouře. Sílu hněvu, plamen vášně, pevnou víru ve vítězství slyší mraky v křiku tom.

Racci sténají před bouří, sténají a zmítají se nad vlnami, hotovi jsou na dno moře hrůzu ukrýt – ostrou hrůzu před bouří.

Potápky se také bojí, potápkám je nedostupná radost z bitvy životní, rachot hromu vyděsí.

Hloupý tučňák plaše skrývá tlusté tělo v tříšti skal.

Jenom bouřlivák se nese, smělý bouřlivák tu lítá, hrdě křížuje skrz blesky nad hněvivě řvoucím mořem.

Mraky spouštějí se, stále chmurněji a níže, vlny zpívají a rvou se výš a výše hromům vstříc.

Hromu úder!

V pění hněvu sténá vlna s větrem v sporu. Vítr schvátí pevným stiskem hejno vln a vyhodí je v rozmachu a v divém vzteku na pobřežní šedé skály, tříští v prach a na krůpěje smaragdové masy vod.

Bouřlivák v tom řve a lítá, křížuje a křičí, lítá, běsní jako černý blesk. Jako střela protkne mraky, serve křídlem pěnu vln. Vzduchem nese se jak démon, hrdý černý démon bouře – směje se a vzlyká v bouři, mrakům směje, štěstím vzlyká, zalyká se radostí.

V hněvu hromu bdělý démon únavu už dávno slyší, ví už jistě, že ty mraky slunce nikdy nezakryjí, neskryjí už nikdy ne.

Vichr vyje, rachot hromu, moře chytá šípy blesků, hasí je v svých hlubinách. Svíjejí se kmity blesků po moři a mizejí v něm jako hadi ohňoví.

Bouře, brzy ať se rozburácí divá bouře, blesk a hrom.

Pak hle – bouřlivák se nese, smělý bouřlivák to lítá, hrdě křížuje skrz blesky nad hněvivě řvoucím mořem, hle to křičí jako prorok, jako prorok vítězství – Ať prudčeji burácí bouře, nechť ryčněji rachotí hrom!

2 Tempo – zrychlování a zpomalování mluvy

Uvědomte si, že proměny tempa při interpretaci hudební skladby vypovídají o její vnitřní energii. Připomeňte si, jak na vás působí plynule narůstající tempo čardáše, jak vás doslova strhuje k tanci.

Abychom tuto sugestivní účinnost tempových proměn mohli plně využívat v mluveném projevu, musíme mít perfektně zvládnutou hybnost jazyka a rtů (tedy všechna cvičení s jazykolamy).

Poslechněte si, jakou mluvní virtuozitou a mluvní lehkostí vládli Voskovec a Werich v Osvobozeném divadle při zpěvu písně



nahrávka C_08_01 audio
Děvět řemesel – desátá bída, zpívá V + W

Pomalé tempo mluvy

Při dosavadním průběhu kursů jsme si ověřili, že většině lidí dělá značné potíže tempo své mluvy zpomalit. Soudím poněkud povrchně, podle významu slov „tempo“ a „temperament“, že tempo, ve kterém člověk hovoří, je tak bytostně spjato s jeho povahou, tedy s jeho temperamentem, že vybočit ze zaběhnutého temporytmu mluvy je pro nás poněkud obtížné. Každý máme svoje ustálené mluvní tempo, které charakterizuje naše mentální založení.

Je dobré si uvědomit, že zmíněné tempo bývá mnohdy dosti zbrklé a drmolivé. I to ale charakterizuje způsob myšlení a uspěchanost současného životního stylu.

Ve chvíli, kdy dokážete tempo své promluvy vědomě řídit a libovolně zpomalovat a zrychlovat, je to známka toho, že máte techniku mluvy již zvládnutou na slušné úrovni.



Zpomalování a zrychlování mluvy
Zpomalením či zrychlením toku slov, získávají tatáž slova jiný podtext.

Začněte ve svém obvyklém tempu a v několika stupních zpomalujte. V jednom zvoleném tempu setrvejte vždy po dobu jedné sloky, teprve potom tempo proměňte.

Pak se navraťte do svého přirozeného temporytmu mluvy a zase zrychlujte.

Když si svůj projev natočíte, při následném poslechu zjistíte, jak každá technická změna výrazně pozměňuje smysl textu, nebo vypovídá o okolnostech, za kterých tu povídačku vyprávíte, a nepochybně budete mít i dojem, že každá úroveň rychlosti jakoby vypovídala o charakteru mluvčího, jako byste se s každou proměnou rychlosti mluvy „herecky přetělesnili“ do jiné postavy.

Ověřte si to na zcela banální říkance, která zároveň líčí pohnutý osud jednoho tvora.

***Pes jitrničku sežral
v kuchyni maličkou.
Kuchař ho při tom zastih,
praštil ho paličkou.
Plakali všichni psové
kopali jemu hrob,
na desce mramorové
byl nápis těchto slov:***

Pes jitrničku...



Uplatněte princip zrychlování na souvisejším příběhu na textu, který má nejen větší rozlohu, ale nese v sobě hlubší výpověď o životě, než odrhačkové „Pes jitřničku sežral...“

Božena Němcová: Pohádka o slepičce a kohoutkovi

Slepička a kohoutek vyšli si do lesa na oříšky, hned tam za zahrádkou stál ořech a mnoho skořepinek pod ním leželo. Slepička a kohoutek se v nich dlouho hrabali, až přece jádýrko našla, ale kohoutek ji začal klovat a chtěl jí je vzít. Tahali se o jádýrko, až slepičce ze zobáčku vypadlo, tu kohoutek zčerstva chtěl je popadnout, ale místo jádýrka popadl kus skořepinky, ta mu uvázla v krku, a on zůstal bez dechu ležet. Jak viděla slepička, že je kohoutkovi zle, běžela, co jí nožky stačily, k studánce pro vodu, aby kohoutka milého vzkřísila. Prosila studánku: "Studánko, dej vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Studánka jí odpověděla: "Já ti nedám vody dříve, dokud mi nepřineseš od švadleny bílý šátek."

Slepička běží k švadleně: "Ach švadleno, dej šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Švadlena praví: "Já ti nedám šátek dříve, dokud mi nepřineseš od ševce střevíce."

Slepička běží k ševci: "Ach mistře, dej střevíce švadleně, švadlena dá šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Švec praví: "Já ti nedám střevíce dříve, dokud mi nepřineseš od prasete štětiny."

Slepička běží k praseti: "Ach prasátko, dej štětiny ševci mistru, švec dá střevíce švadleně, švadlena dá šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Prasátko praví: "Nedám ti štětiny dříve, dokud mi nepřineseš ze mlejna věrtel hrachu."

Slepička pospíchá již celá zemdená do mlejna: "Ach mlynářko, dej hrachu prasátku, ono dá štětiny ševci, švec dá střevíce švadleně, švadlena dá šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše." "Nedám ti hrachu dříve," praví mlynářka, "dokud mi nepřineseš džbán smetany." Slepička běží ke kravce: "Kravičko, dej smetany mlynářce, mlynářka dá hrachu prasátku, ono dá štětiny ševci, švec dá střevíce švadleně, švadlena dá šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Kravička praví: "Nedám ti smetany dříve, dokud mi nepřineseš čerstvou trávu."

Slepička běží na louku: "Ach louko, dej trávu kravičce, ona dá smetany mlynářce, mlynářka dá hrachu prasátku, ono dá štětiny ševci, švec dá střevíce švadleně, švadlena dá šátek studánce, studánka dá vody mému kohoutkovi, leží za zahrádkou tiše, ani nedýše, uvázla mu skořepinka v břiše."

Louka praví: "Nedám ti dříve travičku, dokud mi nevyprosíš z nebe rosičku."

Slepička prosí: "Nebe, nebičko, dej trávě rosy, za svého kohoutka slepička prosí." "I ustrne se nebe, sešle louce rosičku, ta dá trávu kravičce, kráva dá"

smetany mlynářce, mlynářka dala hrachu prasátku, prasátko štětiny ševci, švec dal střevíce švadleně, švadlena bílý šátek studánce, studánka dala vody slepičce.

Slepička běží úprkem k milému kohoutkovi, pustí mu do krku kapku vody, kohoutek zatřepetá křídly, skořepinka vyskočí mu z krku a on vesele zakokrhá: kykyrykj!

3 Melodičnost a monotónnost

Výrazně rozkmitaná intonační křivka svědčí o obdobně rozechvělých emocích. Může to být jak člověk, který hovoří pod tlakem vzrušujících událostí, tak na druhé straně záměrně zvolený houpavý charakter mluvy při vyprávění pohádky dítěti na dobrou noc, což je lidská činnost, která v sobě také nese náboj silné emocionality, i když klidové a pohodové.

V opačných okolnostech – když mluvou pouze věcně informujeme, intonační křivka se vyrovnává a hlasem klesáme pouze na konci věty.

Můžeme zobecnit: když předcítáme pohádku, intonujeme bohatě a mluvíme zvolna. Kdežto při hlasatelských informacích v rozhlase nebo v televizi mluvíme ve střídmych křivkách a volíme značně bystré tempo.



Melodičnost pohádky a rovná intonace hlasatele

Ověřte si účinnost bohaté a střídme intonační vlny ve shodě s literárním stylem dvou odlišných textů.

Úryvek z Žáčkovy pohádky

Odbila půlnoc, zavrzaly schody a ze tmy se ozvalo zašeptání: „Sally, už jsem na prvním schodě!”

Po chvílce se ozvalo zavržení a šepot: „Sally, už jsem na třetím schodě!”

Sally si přetáhla peřinu přes hlavu, ale i pod peřinou slyšela zlo-^věstné šeptání: „Už jsem na čtvrtém schodě!”

„Sally, už jsem za dveřmi! Jestlipak jsi řekla mamince, že jsi ztratila žlutou rukavičku?”

Celý text pohádky uvádíme v části 4 Almanach.

Hlasatelská zpráva o předpovědi počasí

Vývoj situace a počasí pro ČR od úterý 21.08.

Na naše území postupuje od Britských ostrovů zvlněná studená fronta, která ve středu přinese prudké přívalové deště. Za touto formací bude postupovat tlaková výše s teplotami kolem 35ti stupňů, kterou během pátku vystřídá frontální systém, za kterým k nám začne proudit chladnější vzduch od západu.



nahrávka C_08_02 audio

A co se stane, když pro každý z textů použijeme protilehlé prostředky?

Ve chvíli, kdy u obou textů použijeme protichůdné interpretace, vnímáme tuto záměnu zpočátku jako parodicko-komediální záležitost, ale posléze je patrné, že obsah textu a jeho interpretace se dostaly do naprosto nesmyslného spojení.

Uvádíme to proto, aby bylo zřejmé, že práce s podtexty a technickým provedením nemá neomezené možnosti, že hranici elementárního smyslu a významu nemůžeme svévolně překračovat.

Janáčkovské nápěvky

Janáčkova pracovní metoda spočívala mimo jiné v tom, že si do zápisníku poznamenával intonační prvky mluvy lidí, které ho zaujaly jako hudebníka. Tyto miniaturní melodické motivy nazýval „nápěvky“. Intonační křivkou nápěvků se lidé navzájem odlišují podle jejich osobní charakteristiky a také výrazem jejich momentálního citového rozpoložení. Bohatý materiál nápěvků, které Leoš Janáček sbíral, pak používal jako stavební materiál pro zpěvní party ve svých operách.



*Poslouchejte hovory druhých z hlediska melodičnosti.
Snažte se uvědomovat si, v jakých melodických křivkách lidé mluví.*

Cizí řeč, i když ji neovládáte, rozeznáváte podle její zvukové kvality, posloucháte ji jako hudbu a podle melodiky určujete její původ.

Snažte se obdobným způsobem poslouchat češtinu – to znamená, na chvíli se přestaňte zabývat obsahem slyšených slov a zaposlouchejte se pouze do melodických kadencí češtiny.

Při poslechu následující nahrávky z opery *Liška Bystrouška* si uvědomte, že snové vzpomínání Revírníka na svá mladá léta má po intonační stránce mnoho společného s běžnou mluvou.



*nahrávka C_08_03 audio
Leoš Janáček – mezi mluvou a operní árií*

4 Rytmičnost mluvy

V hudbě rytmus plní vysoce sugestivní roli, rytmická skladba strhuje posluchače k silnému vnitřnímu souznění se skladbou. Často se to projevuje mimoděčným pohupováním či pokyvováním posluchačů. Při tanečních zábavách je to právě rytmus, který doslova vybízí k pohybovému doprovodu skladby. Když nahlédneme rytmus z hlediska vývoje lidské kultury, tak to byl právě rytmus bubnů či rytmus skandované mluvy, který při primitivních rituálech přiváděl účastníky obřadů do extatických stavů. Takovou má sílu. Rytmus můžeme považovat za jistou formu psychického dopingu s nesmírnou sjednocující působivostí. Ve všech historických formách válčení hráli významnou roli bubeníci. Skupinová pracovní píseň také množovala síly a výkonnost celé skupiny dělníků. Všechny tyto příklady poukazují na sílu rytmu, kterou ovlivňuje různé pospolitosti lidí. K jakému cíli pak rytmus davy lidí strhuje, to je na odpovědnosti těch, kteří rytmické silokřivky vysílají do shromáždění.

Když uvažujeme o básnících, tak se jednoznačně nabízí souvislost s někdejšími zaříkávacími formulkami šamanů. Slova komponovaná v jistém rytmickém řádu, který je navíc ještě korunován rýmem významově nosného slova, si lidé snáze pamatují, vnímají a nezapomínají na taková sdělení, než kdyby tytéž významy byly vyjádřeny slovy obdobného významu, ale bez rytmického řádu, tedy prózou.

Ale z hlediska interpreta si musíme uvědomit, že on může i text v próze obdařit rytmičností a tím zvýraznit jeho srozumitelnost.

Dvě krajnosti a nalezené řešení při přednesu veršů

Necitlivý přednes může přirozenou rytmičnost veršů znehodnotit až na samu mez školácké říkačky.

Nebezpečí číhá na recitátora i na opačném pólu rytmických možností, když snaha o „civilisticky“ střídmou interpretaci přirozenou rytmičnost básně naprosto rozvrátí. Pak se při poslechu z veršů vlastně stává próza, báseň ztrácí mnoho ze svých hudebních kvalit a ochuzuje se i její významové sdělení.

Třetí varianta představuje chápání významu slov i jejich rytmičnosti jako jeden propojený celek. S tímto záměrem básníci nepochybně píšou svoje verše.



nahrávka C_08_04 audio

Trojí chápání rytmičnosti veršů Jan Nerudy

Jan Neruda: Balada rajská

**Šla Maria, šla do ráje,
kdo ji potkal pěkně klekl,
poklonil se zdrávas řekl.
Jenom svatá Eližběta
nepoklekla, nezdravila.
Maria se zastavila.**

**„Poslouchej ty, copak je to,
vypadáš jak neduživá,
i tvá záře celá křivá,
oko mdlé a chůze líná,
vypadáš jak umučení.
Což ti v nebi zdrávo není?“**

**Svatá s výčítkou se staví,
kysele dí: „Bože milý,
já mám hrozně dlouhou chvíli.“
„Dlouhou chvíli, dlouhou chvíli,
každá patronka své lidi
opatruje, v lásce řídí.**

**Koho pak jsem tobě dala?“
Svatá zdvihá oči černé
a dí smutně: „Ženy věrné.“
„Pět set let jsem zde už svatou,
hledám, pátrám, jak se sluší,
nemám ještě jednu duši.**

**Jenom jednou přišla zpráva,
že kdes v Čechách, žena jistá
je jak anděl, věrná čistá.
Než však zrak můj sletěl dolů
na ochranu její ctnosti,
bylo už zas po věrnosti.“**

Věnujte se básni jako recitátor. Vyhledejte pak vhodné společenské okolnosti, abyste nastudované verše uplatnili před okruhem posluchačů a ověřili si tak působnost svého mluvního projevu.



nahrávka C_08_07 audio
P S H Moje řeč – rap

Uvědomuji si i tu možnost, že vnímání řeči je závislé také na generační příslušnosti. Podle mne rytmicky „vykloubený“ způsob mluvy se dnešním náctiletým může jevit jako přirozený, či razantně provokující spisovné pojetí jazyka jejich školních češtinářek. Pak by to nebylo pouze nekritické napodobování anglosaských raperů, jak si to při své generační vzdálenosti vysvětlují já, ale jejich mluvu bychom měli považovat za jednu z forem jejich generačního buřičství.

Rytmus hovorové češtiny a angličtiny

Zásadní rozdíl mezi současnými rapery a divadelní tradicí, která vznikla před osmdesáti lety, slyším v tom, že E. F. Burian plně respektoval rytmické uspořádání mluvené češtiny a to je daktylotrochejské, založené na střídání dvojslabičných a trojslabičných stop. Tento princip přirozeného toku češtiny stvrzuje řada lidových tanečních písní, které se nazývají „mateníky“.

Například:

Sed lák **sed** lák **sed** lák
je vel kej **pa** ná ček
sed lák **sed** lák **sed** lák
je vel kej **pán**.
On má pas **na** bři še
a na svém **ko** ži še,
sed lák **sed** lák **sed** lák
je vel kej **pán**.

Na rozdíl od češtiny je angličtina jazyk jambického rytmu (dramata Shakespearova i ostatních alžbětinských dramatiků, kteří svá dramata psali v blankversu, což je pětistopý jamb). Když současní raperi mechanicky přenášejí hudební formu zrytmizované angličtiny do českého kulturního prostředí, zní jejich vzdoro-songy v jambicko-synkopické interpretaci poněkud křečovitě. Je ovšem v povaze „dorostenců“ negovat vše oficiální, a zřejmě proto přijímají projevy českých raperů s nadšením a s pochopením pro jazyk mírně vykloubený z řečiště mateřštiny. Vysvětlují si to mimo jiné i jako vyjádření vzdoru vůči oficiální, školní výuce češtiny.

Rytmus verše

Seznamte se s nahrávkou Hamletova monologu „Být či nebýt“ C_10_10 a C_10_11 desátého sedmera, na které se porovnává mluva rytmizovaná v řádu blankversu a tentýž text čitěný bez rytmu, pouze jako prózové uspořádání.

5 Proměna barvy hlasu podle míry dechové příměsi

Začněme i v následujících dvou kapitolách srovnáním se světem hudby. Hudební skladatel, když chce naprosto detailně vyjádřit citové zabarvení určité melodie, rozhoduje se, který

nástroj zmíněný motiv zahraje. V notovém zápisu má určitá melodie pořád stejnou podobu, ale při poslechu na nás tatáž melodie působí odlišně, když ji zahraje trubka, violoncello či klarinet.

Obdobně může mluvčí zacházet se svým hlasem, je třeba jen svůj hlas jistým způsobem vyladit. Když chceme do svého hlasu vložit určitý odstín barevnosti, tak způsob dýchání bude opět hrát rozhodující roli.

Poslechněte si širokou paletu hlasových odstínů, kterou docílíme kombinací znělého hlasu a šumivé příměsi vydechovaného vzduchu:



nahrávka C_08_08 audio (video)
Jak dech pozměňuje citové zabarvení hlasu

- hlas plně znělý – základní poloha
 - divadelní šepot – šepot srozumitelný i na vzdálenost několika metrů
 - dyšný hlas – znělý hlas kombinovaný s šumovým proudem dechu při šeptání
 - navibrovaný hlas dyšný – předchozí obměna obohacená o jemné chvění bránice,
 - to docílíme rozkmitáním břišní stěny
 - navibrovaný hlas znělý – vibrato docílujeme obdobně jako u předchozího cvičení,
 - pouze neuplatňujeme silnou dechově šumovou příměs
- Při tvorbě vibrata uplatňujeme obdobný princip jako hráči na strunné nástroje. Pouze místo chvění prstu na hmatníku houslí rozechvíváme bránici prostřednictvím pohybu břišní stěny. Navibrovaný hlas proniká srozumitelně velkým prostorem i v naprostém pianissimu.

Poslechněte si (nyní již bez vysvětlivek k technickému provedení), jak výrazně proměňuje obsah slov, když mluvu ovlivníme dechovou příměsí.



nahrávka C_08_09 audio
Proměny dechové příměsi pozměňují významy stejných slov



Využijte proměny dechové příměsi v toku řeči
Uplatněte tyto výrazové možnosti při četbě dramatického textu. Plný rozsah možností, které nabízí tato dechová technika, těžko uplatníte u textu informačního charakteru. Zato při čtení pohádky můžete svůj přednes bohatě probarvovat.

6 Hlasová barevnost různých rezonančních rejstříků

Proč charakteristiku barevnosti hlasu dělíme na dvě části, na pátý a šestý oddíl? Z poslechového hlediska jde přece stále o jednu skutečnost – odlišné zabarvení hlasu.

Ano, ale z hlediska vytváření jiné barevnosti, jde o zcela jiný „technologický“ postup.

a)

V předchozím pátém oddílu jsme proměňovali barevnost hlasu tím, že k základnímu znělému tónu jsme připojovali jistou míru dechové příměsi.

b)

Kdežto v tomto oddílu barevnost rezonančního znění docílíme tím, že natlakovaný sloupec

vzduchu zaměříme a zavedeme do jiného rezonátoru, tedy do odlišného místa vnitřních prostor lebky, hrdla či trupu.

Tuto rozdílnost při tvorbě barvy hlasu musíme jasně odlišovat:

- a) míra dechové příměsi + práce bránice
- b) zacílení výdechového proudu

Barva hlasu – jako určující prvek identity člověka

Barva lidského hlasu je podstatný prvek, který člověka jednoznačně charakterizuje. Uvědomte si, že když vám někdo například telefonuje a nepředstaví se, pokud je to osoba, kterou znáte, po několika slovech pochopíte, kdo vám volá. Každý má svoji osobitou barvu hlasu, která výrazně souvisí se stavbou jeho těla a především se strukturou lebky, jejich vnitřních dutin. Jako se vzájemně od sebe lišíme vnějškově podle rysů v obličeji, obdobně rozrůzněné jsou i vnitřní prostory hlavy, říkáme jim rezonátory. Ty dávají našemu hlasu jedinečnou zvukovou podobu.

Jestli je pro oko partnera důležité, jak vypadá náš obličej, tak pro ucho partnera je podstatné, co se skrývá za naší tváří, jaký mají naše rezonátory tvar a velikost. Protože je stavba lebky každého člověka jedinečná, tak obdobně jedinečná je i barva našeho hlasu. Základní zbarvení lidského hlasu se ale navíc ještě proměňuje podle psychického stavu člověka. Opět si uvědomte, že když vám známý člověk oznamuje nějakou zprávu, tak dříve než vyřkne to rozhodující slovo, vy už tušíte, že přináší zprávu radostnou či problémovou. Instinktivně a bleskově jste se zorientovali podle barvy jeho hlasu.

Z toho vyplývá, že barva hlasu:

- identifikuje člověka
- a zároveň podává zprávu, v jakém psychickém stavu se mluvčí nachází, či pod jakým emocionálním tlakem hovoří.

Pro herce je zvládnutí této techniky profesní prioritou, potřebuje se „přetělesňovat“ z jedné jevištní postavy do druhé. Ale jaký má smysl zabývat se hlasovými rejstříky pro nedivadelníky, kteří se nepotřebují „vydávat za jinou osobu“ než jakou ve skutečnosti jsou?

Odpověď je prostá – vaší ctizádostí není vydávat se za někoho jiného. Chcete se vydávat pouze sami za sebe, ale za to v plně šíří svých lidských vlastností. Chcete působit věrohodným dojmem, aby obraz vaší osobnosti, kterou svojí mluvou vyvoláváte, byl plastický, dobře čitelný. Nechcete zaniknout v rozmazaných rysech neurčitosti.

A nemůžeme vyloučit ani možnost, že celková kultivace mluvy (tedy nejen rozvíjení hlasové barevnosti) vás může přivést i k hlubšímu sebeuvědomění své autentické osobnosti.

Hlasové rejstříky nazýváme podle rezonátorů, které se rozeznávají

Je to vždy určitý konsonant, jehož explozivní vibrace rozeznává jednotlivé rezonátory.

Rozeznáme tělesné rezonátory nejprve na zpívaných tónech.

Z nich pak přejdeme do mluvy.

Průpravu k rozeznání jednotlivých rezonátorů jsme pro vás natočili ve videonahrávkách, protože pro dobré zvukové napodobení je potřebné napodobit i jisté jemné mimické prvky.

Současně se zaměříme i na to, jak rozrůzněnou barevnost zpěvního hlasu přeneseme na hlas mluvní



nahrávka C_08_10 video

Rezonance masky

Masku rozeznívá konsonant „M“

Je to cvičení, které důvěrně známe, je základní hlasová poloha, se kterou jsme do této chvíle pracovali.



nahrávka C_08_11 video

Nosový rejstřík má několik obměn, rozezní se

- při stisknutí nosních dírek

- při vyslovení skupiny hlásek „D_nnn_G“, ale při zavřených ústech

- při vyslovení jiné skupiny hlásek „GA_nnn_G“, při plně otevřených ústech



nahrávka C_08_12 video

Hlavový rejstřík

Rozezníváme jej pomocí hlásky „J“.



nahrávka C_08_13 video

Falset

Falset se rozeznívá přes slabiku „JUJ“ a nebo pulzací bránice.



nahrávka C_08_14 video

Přechod z falzetu do chrapláku

Z falzetu do chrapláku přecházíme při sestupu po tónech stupnice v triolách.



nahrávka C_08_15 video

Posílení hrudní rezonance

Hrudní rezonanci rozezníváme přes slabiku „HÁ“.

Slabika „HÁ“ a otřesy hrudníku zintenzivňují hrudní znění.

Rozvibrování jemnými údery je pouhá pomůcka.

V konečné fázi vibraci vytvořte „zevnitř“, chvějivým pohybem břišní stěny.



nahrávka C_08_16 video

Propojené rejstříky

Základní rezonanci masky rozšiřujeme o nosovou a hlavovou rezonanci a posléze znění svého hlasu prohloubíme o hrudní rezonanci.

Uplatnění hlasových rejstříků v praxi

Jisté zabarvení hlasu je dáno především strukturou a tvarem rezonančních dutin úst, nosohltanu a stavbou celého těla, především skeletu. Proto každý člověk má nezaměnitelnou barvu hlasu, která se pouze jemně proměňuje podle fyzického i psychického stavu člověka (únava, svěžest, radost, rozrušení, deprese...).

Herci ovšem při svém „přetělesňování“ do jiné jevištní postavy jednoznačně potřebují hlas, který dovedou barevnostně značně rozrůznit. Přesvědčte se o tom na následující videonahrávce, která prokazuje, jak mluva v jednotlivých hlasových rejstřících vyžaduje jiný způsob dýchání, jiný způsob dýchání se pak promítá do postoje a pohybů celého těla a tvarování těla i mimických svalů. A nakonec jiné vytvarování těla a odlišné rozložení nervosvalového napětí po celém těle – zpětně pozměňuje tvar a kvalitu tělesných rezonátorů. Na tom, jak herec využívá hlasová zabarvení jako prostředek, kterým vytváří charakter jevištní postavy, je

naprosto patrná provázanost mezi hlasovou a tělesnou oblastí. Z následující nahrávky je to zcela zřejmé.



nahrávka C_08_17 video

Uplatnění hlasových rejstříků v herecké praxi

Při divadelním projevu na jevišti herec používá tuto schopnost ve výrazně velkém formátu.

Obdobné modulační proměny hlasu může uplatnit mluvčí jakékoliv profese, jenom je bude používat v milimetrovém provedení. Takový plasticky znějící hlas nepochybně zaujme většinu posluchačů.

Barva hlasu proměňuje podtext a tak se proměňuje i význam mluvního sdělení



Vyslouve sedmkrát stejný text

a ten podle pozměněného hlasového rejstříku nabyde sedmi odlišných významů, sedmkrát je jeho význam ovlivněn pozměněným podtextem, který vyplývá z pozměněné barvy hlasu.

Inscenační praxe obrozeneckých loutkářů

Šest postav loutkové hry Don Šajn Matěje Kopeckého mluvil jediný herec, který sám marionety (vždy dvě a dvě) také prostřednictvím nití ovládal. Tímto způsobem pracovali kočovní loutkáři, kdy jeden kejklíř musel sám oživit několik jevištních postav, a každou loutku obdařil i jiným hlasovým rejstříkem.

Text zkrácené ukázky hry naleznete v části 4 Almanach.

Don Šajn - tragická loutkohra o třech jednáních (zkrácená)

Persony děje

don Šajn	<i>zlotřilý šlechtic</i>
don Filip	<i>jeho bratr</i>
donna Anna	<i>Šajnova nevěsta</i>
don Avenéz	<i>její otec</i>
Kašpárek	<i>sluha dona Šajna</i>
Čerti	<i>potvory pekelné</i>



Zvládněte tento náročný loutkářský úkol ve svém pojetí

Hlasové charakteristiky volte osobitě podle svého chápání této scény.

Jasně si ale uvědomte, že musíte hlasovou charakteristikou odlišit celkem šest postav.

Rozmyslete si předem, které postavě přiřadíte určitý hlasový rejstřík.

Jedno z možných provedení této bleskové verze Dona Juana si vyslechněte z nahrávky



nahrávka C_08_18 audio

Don Šajn

Rozezníváme alikvotní tóny svého hlasu

Řadu hlasových rejstříků korunuje alikvotní znění. Technickým východiskem je modelování vnitřního prostoru ústní dutiny v oblasti před vstupem do nosohltanu.

Na tomto místě zmiňujeme tento hlasový projev pouze pro úplnost, jako vyjmenování všech možností, do kterých můžeme hlas modulovat.

Podrobně se mu budeme věnovat v kapitole „Metodické řady“ v jedenáctém sedmeru. Jak nakládat s širokou paletou barevnosti hlasu?

Různé hlasové odstíny rozšiřují možnosti výrazu. Množství hlasových odstínů, které ovládneme, je přímo úměrné množství citových poloh, které dokážeme svým hlasem vyjádřit. Je ovšem třeba tuto hlasovou paletu zvládnout a osvojit si ji s takovou samozřejmostí, aby se nám při mluvním projevu hlasové odstíny vybavovaly naprosto spontánně, abychom na proměny hlasového zabarvení nemuseli myslet a vědomě je neřídili.

Hudební skladatel má možnost nechat svoji melodii rozeznít různými nástroji.

Obdobnou možnost hlasové „instrumentace“ má i přednášející, když má ve svém hrdle k dispozici širokou paletu hlasových rejstříků.

Proměna významu podle hlasových rejstříků

- zněle v rezonanci masky,
- v nosovém zabarvení,
- hlavově,
- falzetem,
- chraplákem,
- hrudním rejstříkem,
- propojené rejstříky, jako volání do dálky.

Uvědomte si, že máte k dispozici větší počet hlasových odstínů, než pouze těchto sedm rejstříků. Každý z nich můžete ladit dyšně, či s vibratem, hlasitě nebo tichounce, rychle nebo pomalu, můžete mluvu i rytmizovat a melodizovat...

Vezměte tužku, začněte násobit a dospějete k trojčifernému číslu. Tolik má váš hlas výrazových možností a jemných odstínů.

S těmito možnostmi budeme kalkulovat a takticky přepínat z rejstříku do rejstříku?

To by byla skoro nezvládnutelná cesta a práce s hlasem při hledání výrazu zcela nesmyslná. Při takovémto naplánovaném řízení svého hlasu by vaše osobnost ztratila svůj lidský rozměr.

Důvěřujte svoji intuici a spontánnosti. Je pracné všechny tyto hlasové možnosti zvládnout. Ale když jste si širokou paletu hlasové barevnosti již osvojili, důvěřujte sami sobě – v hovoru, při přednášce, či při uměleckém přednesu – že technické prostředky, které ovládáte, také spontánně uplatníte. To co doopravdy umíte - „ono to samo“ ve vhodnou chvíli naskočí.

Domníváme se, že není reálné zvládnout tyto hlasové dovednosti pouze formou e-learningového studia. V tomto bodě je individuální výuka či alespoň příležitostná konzultace nezbytná.

Uplatnění hlasových rejstříků

Ověřte si, do jaké míry dokážete šíři zvládnutých hlasových prostředků uplatnit.

V části 4 Almanach textů mluvní průpravy jsme pro vás vybrali řadu textových předloh různých literárních stylů a žánrů, abyste si je samostatně připravili k interpretaci. Nejdříve si vyberte texty, které jsou vám blízké. Posléze se ale také vypořádejte s přednesem textů, jejichž styl je vám vzdálenější, abyste si sami sobě prokázali schopnost vyrovnat se nejen s širokým rozsahem výrazových prostředků, ale i schopnost myšlenkové empatie – pochopit text, který je mimo okruh vaší spontánní volby, či mimo okruh vašich životních zkušeností.

7 Členění mluvních celků

Než se pustíte do přednesu naší nabídky veršů i prózy, musíme zvládnout ještě jeden zřetel, který rozhoduje o celkovém vyznění literárních i hudebních skladeb. Jde o členění mluvních a významových celků. Hudebníci tomu říkají stručně – frázování skladby nebo písně.

Poslechněte si pasáž Čapkovy Pohádky psí, je to jediná věta o rozsahu sedmi řádků. Nabízíme dvě provedení – v obou bude znělost mluvy a výslovnost splňovat všechny požadavky mluvní normy, ale v jedné nahrávce nebude významové frázování respektované. Zřejmě se vám nebude jevit jako plně srozumitelná – zvláště po emocionální stránce.

Kdežto druhé provedení – se smysluplným frázováním – rozezná Čapkův jazykový um v plné zvukové bohatosti.



Posuzujte nahrávky čistě jenom poslechem, bez nahlédnutí do textu.

Do textu obou ukázek při poslechu nenahližejte. Pro vás bude přínosné, když nahrávku budete sledovat jenom poslechem a nebudete si k lepšímu porozumění pomáhat vizuálním sledováním textu. Do části 4 Almanach nahlédněte teprve po vyslechnutí obou ukázek.



nahrávka C_8_19 audio

Čapkova pohádka bez mluvního frázování



nahrávka C_08_20 audio

Čapkova pohádka – frázovaná podle významových celků

A opět si připomeňte, že veškerá interpunkce – čárky ve větě, středníky, tečky, dvojtečky, otazníky, vykřičníky, uvozovky a pomlčky – to je grafické značení jednoznačně pouze gramatické, je přísně logické a vztahuje se pouze k písemnému projevu. V uměleckém textu s ním nakládáme svobodně, necítíme se svázáni gramatickým členěním, naopak hledáme členění významové, podle svého chápání situace a emocionálního vkladu.

Ale ta nabízená interpretační svoboda nepřikazuje popírat gramatické členění nepřetržitě. V některých případech budeme interpunkční znaménka akceptovat.



Interpretujte Čapkův text a čleňte jej podle svého chápání.

Sami pak hledejte vlastní pojetí, podle kterého náročný text rozčleníte vy. Možností je samozřejmě celá řada. A nezapívejte se pouze jedním odstavcem, který je na nahrávce, nalezněte vhodný přednes pro delší úryvek z Čapkovy Pohádky psí.



Významové členění archaického textu

Využijte všech mluvních prvků, které jsme probírali, k interpretaci textu, který je psaný češtinou, naší hovorově mluvě výrazně vzdálenou, ale přesto je to text plně srozumitelný.

Jan Amos Komenský: Labyrint světa a lusthaus srdce

Labyrint světa a lusthaus srdce, tj. světlé vymalování, kterak v tom světě a věcech jeho všechněch nic není než mámení a motání, kolotání a lopotování, mámení a šalba, bída a tesknost, ale kdož doma v srdci svém sedě s jediným Pánem Bohem se uzavírá, ten sám k pravému a plnému mysli uspokojení a radosti že přichází.

O příčinách v svět putování.

Když jsem v tom věku byl, v kterémž se lidskému rozumu rozdíl mezi dobrým a zlým ukazovati začíná, vida já rozdílné mezi lidmi stavy, řády, povolání, práce a předsevzetí, jimiž se zanášejí, zdála se mi nemalá toho býti potřeba, abych se dobře, k kterému bych se houfu lidí připojiti a v jakých věcech život trávit měl, rozmyslil.

Poutník prohlédá stav a řád manželů.

Pracné a tesklivé do toho stavu se vpravování. Špatnou rozkoš přináší i když se nejlépe zdaří. Bída a lopotování všechněch vesměs manželů jest. Hrozná tragedia pohleděl jsem v nepodařilém manželství. A jinde dobrovolné otroctví. Více-li potěšení v tom stavu manželském, když se zdaří, čili žalosti více, z přerozličných příčin? To pamatuji toliko, že i bez něho i v něm teskno bývá, a i když se nejlíp zdaří, sladké s hořkým se mísí.

Naposledy spatřil jsem Smrt mezi nimi, všudy se procházející, ana kosou ostrou zaopatřena byvši všechněch hlasem, aby se smrtebnými býti pamatovali, napomínala. Ale jejího volání žádný neposlouchal, každý svého bláznovství a neřádu předce hleděl. Ach žel buď na věky Bohu, že my bídni smrtební lidé k neštěstí svému tak slepí jsme.

Byla-liž by to moudrost myšlením na smrt trápiti se? Každý ví, že jí neznikne. Lépe je nehleděti na ni a dávat sobě dobrou mysl. Proto-liž by, že někdo umře, jiní veselí býti přestali? Však se jich na místo jednoho kolik zase narodí. Pouhý vítr jest život člověka. Což mě lítostivé bylo divadlo, hleděti, jak k nesmrtebnosti připravený tvor tak žalostně, tak nenadále, tak rozličnými smrtmi hyne.

Poznámky k interpretaci

Je to náročný text – při prvním čtení.

Snažte se svým jazykovým citem proniknout do jazyka kralické češtiny, pak přijmete její neobvyklé tvary a dnes již nepoužívaná slova, pochopíte složitou strukturu výstavby věty. Zvládněte po stránce dikční některé gramatické tvary, které se mnohdy podobají jazykolamům, a pak vyjádřete barevností hlasu, proměnami temporytmu a dynamiky smysl textu. Při hlasitém čtení se vám pak rozezná její podmanivá hudebnost.

Není to můj subjektivní názor. Tuto vlastnost Komenského jazyka prokázala řada herců.

Přijměte tuto výzvu – můžete si tak sami sobě objektivně prokázat, jak vládnete svým mateřským jazykem.

Připravte si Komenského úvod k Labyrintu světa jako rozhlasovou četbu na mikrofon.

DEVÁTÉ SEDMERO

Teorie mluvy a její praktické využití

- 1 Hlásky české abecedy
- 2 Slovníček termínů hlasové průpravy
- 3 Logopedicko-český slovníček
- 4 Přehledová tabulka českých vokálů a konsonant
- 5 Vyobrazení k hlasové průpravě
- 6 Teorie verše
- 7 Odborná literatura

Teorie mluvy je oblast jasně formulovaná, snažme se porozumět jejím termínům a řídit se jejími pravidly. Její praktické využívání, to je naopak prostor, ve kterém jste pány vy. Jakým způsobem s těmito informacemi naložíte, jak je pochopíte, a jakým způsobem se promítnou do vašeho vyjadřování v zaměstnání i v soukromí, to je úkol, který se před vámi právě otevírá.

Bezprostřední spojnicí mezi teorií a praxí jsou pravidla české výslovnosti, což je natolik důležitá oblast, že jí věnujeme celou kapitolu následujícího, desátého sedmera.

1 Hlásky české abecedy

Zamyšlení nad zvukovým materiálem, ze kterého vytváříme českou mluvu.

Nabízíme pohled na jednotlivé hlásky, které pojmenováváme podle praxe našich průpravných cvičení. Jsou to tedy názvy, které se někdy liší od fonetické terminologie. Domníváme se, že ale nepřicházíme do rozporu s odborným pojetím.

Teoretická úvaha o všech hláskách abecedy – s odkazy na to, jak je máme vyslovovat – je svým způsobem poněkud zjednodušený přehled probírané mluvní průpravy.

Když vyslovíme písmena abecedy, uvedená na dalším řádku, ozve se zvukový materiál, ze kterého vytváříme českou mluvu.

a b c ě d ě e f g h ch i j k l m n ň o p q r ř s š t ť u v x y z ž

Mimo řadu hlásek abecedy čeština využívá ještě následujících zvuků:

- dvojhlásek **OU** a **AU**
- **nosovky**, které vznikají při setkání některých hlásek, a nemáme pro ně v abecedě samostatný znak
- a **ráz**, když slovo začíná samohláskou, ráz zazní jako neutrální hrdelní zvuk

Z kompletní řady abecedy vyjmeme vždy skupinu hlásek, které mají příbuzné znění nebo obdobnou techniku výslovnosti:

a) vokály

a b c ě d ě f g h ch j k l m n ň o p q r ř s š t ť u v x y z ž
a e I o u Y

Vokály jsou hlásky, které mají schopnost znít po celou dobu výdechu.

Procvičujeme je jako držené zpívané tóny. Z pěveckého znění hlasu přecházíme do mluvy.

Vokály vytvářejí hudební charakteristiku mluvy. Především jsou nositeli melodiky mluvy a barevnosti hlasu.

Vokály seřazené podle abecedy: **ááá ééé ííí óóó úúú ýýý**

Čelisti se ve dvou vlnách rozevírají a zavírají,
rty nepravidelně přeskakují z polohy do polohy.
Ypsilon - vyslovujeme temně jak o německé **Ü**.

Vokály seřazené podle míry rozevřenosti čelistního úhlu: **ííí ééé ááá óóó úúú**

Čelisti plynule otevíráme a zavíráme v měřítku –
„kolik prstů vložíme mezi zuby“ = 1, 2, 3, 2, 1,
rty se z širokého úsměvu plynule stahují do našpuleného kroužku.

Takto seřazené představují princip vokalického trojúhelníku.

Všechny ostatní hlásky abecedy jsou konsonanty.

Práce dechu při tvorbě konsonant se zásadně liší od dýchání při tvorbě vokálů. Znění vokálů vyžaduje nepřetržitě plynoucí proud vydechovaného vzduchu, bez přerušování.

Kdežto výslovnost všech konsonant vyžaduje jasně ohraničený dechový ráz. I když jen ur-

čitou skupinu samohlásek nazýváme „explozivami“, tak výbušný dechový ráz je nezbytný při výslovnosti všech konsonant. Dva odlišné dechové principy, kterými se tvoří konsonanty a vokály, vytvářejí hudební charakteristiku mluvy. Výslovností konsonant vytváříme rytmus mluvy a výrazně ovlivňujeme barevnost hlasu.

Konsonanty ovlivňují proměnlivou barevnost znění vokálů.

Kdežto vokály jsou především nositeli melodiky mluvy.

Pro korektní mluvu je nezbytné zvládnout výdechový proud tak, aby současně plynul bez přerušování a zároveň rytmicky pulzoval.

Kdo nalezne rovnováhu mezi dechovým plynutím vokálů a explozivností konsonant, ten má zvládnutou mluvu na úrovni perfektní srozumitelnosti a zároveň příjemně znějícího hlasu.

b) hrdelní hlásky

b c ě d ě f j l m n ň p q r ř s š t ť v x z ž
g h ch k

Hlásky h ch k g

vyslovujeme dyšně s výrazným dechovým rázem břišní stěny, vedeným až ze slabin. Vytváříme je v zadní části ústní dutiny a v hloubi hrdla u kořene jazyku.

Výslovnosti „z hloubky“ napomáháme pohybem celého těla.

Když tyto čtyři hlásky vyslovujeme s hlubinným dechovým rázem, hlas získává široké spektrum tmavých barev hrudní rezonance a hrdelní hlásky pak stimulují komplexní rozeznění tělesných dutin včetně rezonance celého skeletu. Když se do těchto hrdelních hlásek opřeme mohutným dechovým rázem, jako při smíchu, získávají velký vibrační potenciál. Ten se pak přenáší na znění následujících vokálů a ty se pak rozeznávají v široké hlasové barevnosti. Ale- spoň jedna z těchto hrdelních hlásek bývá obsažena v každém druhém nebo třetím slově. Při explozivní brániční výslovnosti pak tato rezonance v hlubších tónech ovlivňuje mluvu svojí vibrací přes několik dalších slabik. Celkový mluvní projev pak působí vemlouvavě a sugestivně.

c) „polovokály“

b c ě d ě f J L M N ň p q s š t ť v x z ž
R ř

Z hlediska fonetického členění jde o hlásky znělé, nepárové.

Neoficiální označení „polovokály“ používáme pro tyto konsonanty, protože mají schopnost proznívat ještě jistou dobu po vyslovení. Neartikulujeme je pouze jednorázově staccatovou explozí jako ostatní konsonanty.

Navíc mají při kultivaci hlasu tu vlastnost, že výrazně napomáhají rozeznít jednotlivé tělesné rezonátory:

M stimuluje rezonanci masky,

N a **Ň** posiluje nosovou rezonanci,

J a **L** navozuje barvu průzračného hlavového znění,

J je spojeno s falzetovým rejstříkem,

R a **Ř** jsou hlásky silně vibrující a R může proznívat dokonce po celou dobu výdchu, proto obě posilují všechny typy rezonancí.

Když si připomeneme vlastnost hrdelních hlásek, které ve vazbě s vokály mají silný vibrační

potenciál, zvláště tím že otevírají možnost rozezvučet rezonanci celého skeletu, a připojíme k nim polovokály, pak musíme zmíněným jedenácti konsonantům:

M N Ń J L R Ř a H CH K G věnovat při mluvní přípravě zvláštní pozornost.

V běžné mluvě a při četbě textu je vyslovujeme se stejnou výbušností a znělostí jako při rozeznívacích cvičeních, pak přinášejí výraznou plasticitu mluvy.

d) dvojice znělých a neznělých

c ě	q	s š	x z ž
B d Ď f	p	t ť v	

párové, tedy znělé a neznělé

b	p
d	t
Ď	ť
v	f

Pro úplný výčet párových hlásek si musíme připomenout z předminulého oddílu hlásky

H	CH
G	K

a z následujícího oddílu sykavek do přehledu párových hlásek zařadíme ještě

Z	S
Ž	Š

Neznělé konsonanty vyžadují při výslovnosti zvláštní pozornost, zvláště když tvoří koncovku či předponu slova. Takto umístěné neznělé konsonanty vyslovujeme samozřejmě bez zapojení hlasivek, ale s jasným dechovým rázem, aby konsonantní koncovka, předložka či předpona nezanikla.

Jedná se o obdobně silný ráz, který spontánně vzniká při smíchu, při lehkém zakašlání a u retných hlásek pak připomíná jemné uplivnutí.

Když v konsonantních koncovkách zesílíme dechový ráz, pak neznělé hlásky, které jsou méně slyšitelné, se vyrovnají předcházející znělé části slova.

e) sykavky

c ě	q	s š	x	z ž
c ě		s š		z ž

sykavky **c** a **ě** jsou vlastně složeninou zvuků **T** a **S** nebo **T** a **Š**

Sykavky jsou hlásky (zvláště při natáčení na mikrofon) velmi pronikavé. Proto je vyslovujeme vyváženě – ani příliš tupě, ani příliš ostře.

Výslovnost sykavek musíme posuzovat individuálně, protože tvar předních zubů a mezery mezi nimi vyžadují jisté obměny v postavení jazyka i horní a dolní čelisti a tvarování rtů.

Sykavky vyslovujeme co nejkratčeji, s plným dechovým důrazem na sousední vokál.

Procvičujeme je v těchto vazbách	áááás	éééés	íííís	óóóós	úúúús
	sáááá	séééé	síííí	sóóóó	súúúú
	sáááás	séééés	síííís	sóóóós	súúúús

g) hlásky nečeského původu

q

x

Ze všech hlásek české abecedy zbylo jenom q a x jsou to hlásky nečeského původu a vyslovují se v kombinacích českých hlásek kv a ks.

h) nosovky

Nosové zabarvení mají hlásky **M N Ň** a zvláštní nosovkové znění vzniká v kombinaci hlásek **N a K** nebo **N a G**

Takový nosovkový zvuk zní v řadě cizích slov jako je

banka Ungelt gong Gang

nymfa tramvaj

Občas se s nimi setkáme i v českých slovech jako je a nebo ve jménech

panenka volenka branka

Lenka Zdenka

Zvuk nosovek využíváme při rozeznění nosové rezonance a hraje důležitou roli v pokročilé fázi hlasové průpravy, kdy cvičení, kterými rozezníváme nosovou rezonanci, jsou východiskem k vědomému pěstování alikvotního znění. Cvičení na vytváření alikvotních tónů výrazně kultivuje mluvní i zpěvní hlas.

Alikvotní znění je založeno na zvucích:

gang g g g g gang

uwua uwua uwua uwua zvuk připomíná spíše anglickou výslovnost, která je uzavřená dovnitř ústní dutiny

gang gunang gunang gunang spojení obou zvuků, které rotují v ústní i nosní dutině, až se rozeznějí do dvojzvuku. Takový zvuk má cosi společného se zněním tibetských mís.

Takto propracovaný hlas zaplňuje svým zvukem i ty největší sály, má mimořádnou prostorovou nosnost, ale i velkou účinnost na posluchače. Je to zvuk výrazné hudební kvality, který sugestivně (podprahově) působí na lidské ucho.

2 Slovníček termínů hlasové průpravy

A) dýchání

dýchání – spodní a horní

Nazýváme je bráničně břišní a hrudní.

Pro úplnost se musíme zmínit o dýchání klíčkovém, ale to je pro běžnou mluvu nevhodné.

břišní lis

To je skupina svalů, kterou ovládáme spodní, bráničně břišní dýchání (břišní stěna, mezižeberní svaly a některé svaly na zádech, v oblasti ledvin).

Pocitově vnímáme sevření těchto svalů jako šněrovačku, která nás stahuje v pase kolem dokola.

výdech a nádech

Pro znělou mluvu je nezbytné, abychom vydechovali velmi aktivně a přiměřeně silově. Zato nádech je pasivní – pouze uvolníme sevření svalů břišního lisu. Při sportování naopak zdůrazňujeme hrudní nádech (zvláště při plavání).

dovysyknutí a zbytkový vzduch

Abychom při nádechu nabrali do plic co největší objem čistého vzduchu, musíme nejdříve silovým výdechem vypudit z plic veškerý zbytkový vzduch (ostře syčivým zvukem). Při dokončení každého mluvního cvičení, vždy vysykneme a teprve potom nadechujeme. Vědomým využíváním zbytkového vzduchu si rozšiřujeme kapacitu plic a prodlužujeme tak dobu, kdy můžeme mluvit nepřerušovaně a souvisle, pouze na jedno nadechnutí.

natlakovaný dechový sloupec

Proud vzduchu vydechujeme bez přerušování až do úplného vyprázdnění plic. Cvičit to můžeme při nafukování balónku nebo při sfouknutí plamene svíčky na velkou vzdálenost.

přidýchnutí

Většinou jde o zlovyk ochablého dechového režimu při běžné konverzaci, kdy si mimoděčně přidechujeme skoro za každým druhým slovem.

Při správném provedení „přidýchnutí“ je vědomým a rychlým obnovením dechové zásobny, když při dlouhé mluvní frázi nechceme přerušit celistvost myšlenky.

pauza

Je vědomé přerušování mluvy, kterým zdůrazňujeme význam pokračující nebo navazující myšlenky.

cézúra

Ta je na rozdíl od pauzy pouhým bleskovým pozastavením v toku mluvy.

spodní a horní dechová cesta

Nadechujeme i vydechujeme nosem a sledujeme jemný či intenzivní šumový zvuk. Obdobně rozdílná bude i barevnost brumendového tónu.

brumendo

To je zpívaný tón, ale se zavřenými ústy, kdy dochází k výrazné vibraci tónu v lebečních dutinách.

přerušovaný výdech

Pauza přerušovaného sykotu je stejně dlouhá jako samotný sykot.

Dejte si pozor na nevědomé, mimoděčné přidýchování.

Břišní stěna se postupně zasouvá dovnitř, směrem k páteři – a nevrací se dopředu!

Přerušovaný výdech postupně zrychlujeme, jako rozjíždění a zastavování parní lokomotivy.

Cvičení navozuje explozivní výslovnost konsonant.

psí dech

To je rychlé střídání nádechu a výdechu, které se v principu zásadně liší od přerušovaného výdechu!

Používáme jej pouze pro stimulaci ochablých svalů břišního lisu.
 Při mluvě tento způsob dýchání většinou nevyužíváme.
 Výjimkou je pouze extrémně emocionální projev při pláči nebo smíchu.

B) znění hlasu a artikulace slov

nástroje znění hlasu a výslovnosti

- vydechovaný proud vzduchu
- hlasivková štěrbina
- měkké a tvrdé patro
- nosohltan
- rezonanční dutiny a nosní skořepky
- vibrace lebečních kostí a posléze všech kostí těla (tento princip využívají operní pěvci)
- proměna velikosti čelistního úhlu
- jazyk – jeho špička, okraje a kořen
- zuby a dásně
- rty – v řadě poloh od úzkého úsměvu až po kruhové našpulení

vokály

To jsou samohlásky, znějí jako čisté tóny.
 Při mluvě rozlišujeme jejich kvalitu a kvantitu:
 kvantita samohlásek
 rozdíl mezi délkou a krátkostí vyslovovaných slabik

kvalita samohlásek

je daná barevností hlasu od světlého „Í“ až po temné „ů“
 Kvantita vokálů je daná několika faktory:
 - mírou rozevřenosti čelistního úhlu
 - tvarem rtů
 - polohou jazyka (k té ale dochází spontánně, když splníme dva předchozí požadavky)

konsonanty

To jsou souhlásky, při jejichž výslovnosti explozivní výdechový proud rozráží uvnitř úst překážku. Jazyk, zuby, rty, tvrdé patro – dva z těchto prvků se nějakým způsobem dotýkají nebo jsou sevřené a dechový ráz je rozráží.

párové hlásky - tedy znělé a neznělé

V	F
B	P
D	T
Ď	Ť
G	K
H	CH

asimilace (zpodoba)

v koncovkách slov a v některých předponách se znělé proměňují v neznělé,

sykavky

R Ě L M N Ň J

Jedinou výjimkou je hláska Ř, když jí končí slovo, vyslovuje se nezněle (zubař).

shluky konsonant

Jde o shluky, které vznikají uvnitř slova
ale také při setkání konsonant na konci slova jednoho a začátku slova následujícího.
Vyslovujeme je s obzvláštní pečlivostí, aby nedocházelo k jejich redukci.
Při nedbalé výslovnosti může docházet k podstatné změně významu.

melodické znění vokálů a výbušná výslovnost konsonant

Vokály a konsonanty - podle svého sousedství v pronášených slovech – výrazným způsobem ovlivňují barevnost hlasu.
V pohádkovém stylu, který je emocionální, akcentujeme hudebnost vokálů.
V profesním, racionálně laděném textu, kde nám jde především o srozumitelnost, akcentujeme konsonanty.

frázování mluvy

V toku promluvy členíme řeč podle významových celků krátkou pauzou.
Členění mluvy se často liší od členění psaného projevu, které se vyznačuje čárkami mezi slovy.
Členění mluvy je obdobou hudebního frázování písně či skladby.

forsírování

To je silové a tvrdé nasazení hlasu, které namáhá hlasivky a může vést i k ochraptění či k poškození hlasivek.

3 Logopedicko-český slovníček

ortografie	soubor pravidel a zásad psané podoby jazyka
grafémy	grafický záznam hlásky
fonetika	zkoumá výslovnostní a zvukovou stránku mluvy zkoumá hlásky, třídí je a klasifikuje
fonologie	nauka o funkci hlásek
fonotaktika	nauka o spojování hlásek
ortoepie	souhrn platných zásad a pravidel výslovnosti spisovného jazyka rozeznáváme čtyři úrovně: nedbalá, běžná, neutrální, slavnostní
neortoepická výslovnost	nekultivovaná, chybná, vadná, nesprávná
logopedie	věda o narušené komunikační schopnosti i o poruchách nonverbální zvukové komunikace
ortofonie	nauka o správném znění jednotlivých hlásek
fonémy	znějící forma hlásky

metateze	přesmykování - chybná výslovnost při záměně sousedních hlásek
prozódie	výrazové prostředky řeči, modulační podoby mluvené řeči
respirační ústrojí	dechové ústrojí
fonační ústrojí	hlasové ústrojí
dutina laryngální	hrdelní dutina
dutina nazální	nosní dutina
orální dutina	ústní dutina
formanty	soubor svrchních alikvotních tónů vznikajících v rezonančních dutinách nadhrtanových i hrudních
artikulace	výslovnost
labia	rty
dentés	zuby
alveoly	dásňové výběžky, zubní lůžko, ale také dutinky a plicní sklípky
palatum	tvrdé patro
vélum	měkké patro
uvula	čípek
lingua	jazyk
mandibula	spodní čelist
maxila	horní čelist
hesitační zvuky a pazvuky	hlasový projev neverbální povahy
paralingvální	prostředky doprovázející jazykový projev, které podstatně ovlivňují význam a smysl komunikace
mimika	pohyb obličejového svalstva a jejich výraz, kterým působí na diváky či na partnery v hovoru
gestikulace	pohyb rukou a jejich výraz, kterým působí na diváky či na partnery v hovoru
haptika	komunikace hmatem, dotykem

posturika	přenášení informací, které vyjadřujeme polohou a držením těla
proxemika	je druh nonverbální komunikace, kdy vztah mezi lidmi vyjadřujeme vzdáleností, kterou zaujímáme vůči druhým postavám

Souhlásky podle způsobu tvoření

závěrové	M N Ň B P D T Ď ť G K							
	posuzujeme-li je podle způsobu tvorby, nazýváme je okluzivy nazýváme-li je podle sluchového dojmu, říkáme jim explozivy							
úžinové	úžinové vlastní (středové)	V F	Z S	Ž Š	H CH	J		
	úžinové kmitavé (vibranty)	R	Ř					
	úžinové bokové (laterály)	L						
polozávěrové	semiokluzivy	C Ć	DZ	DŽ				
	posuzujeme-li je podle způsobu tvorby, nazýváme je konstriktivy nazýváme-li je podle sluchového dojmu, říkáme jim frikativy							

Souhlásky podle místa tvoření

retné	labiály																
obouretné	bilabiální	B	P	M													
retozubné	labiodentální	V	F														
dásňové	alveolární	D	T	N	Z	S	C	DZ	R	Ř	L	předoalveolární					
					Ž	Š	Ć	DŽ				zadialveolární					
patrové	ř	ď	ň	j	předopatrové (palatální)												
	G	K	CH	zadopatrové (velární)													
Hrtanové	laryngální			H	ráz												
	a podle účasti hlasivek																
znělé	B	V	D	ď	Z	ž	K	H			M	N	ň	R	ř	L	J
	párové																
neznělé	P	F	T	ť	S	š	G	CH			C	č	X				

4 Přehledová tabulka českých vokálů a konsonant

Viz tabulka na další straně.

PŘEHLED ČESKÝCH KONSONANTŮ

(upraveno Hála, 1962)

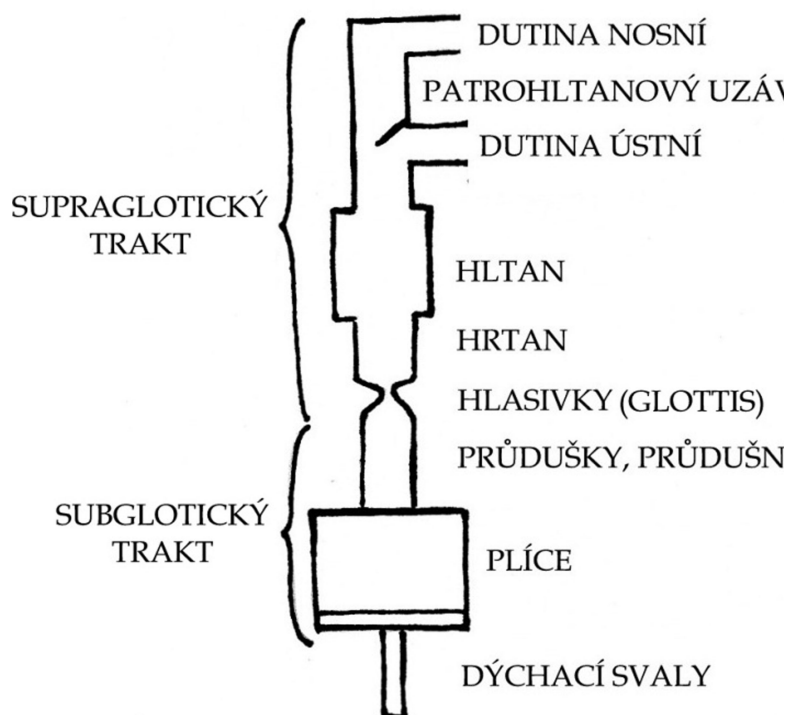
PODLE ZPŮSOBU TVOŘENÍ		PODLE MÍSTA TVOŘENÍ										PODLE SLUCHOVÉHO DOJMU			
		BILABIÁLNÍ	LABIODENTÁLNÍ	PREALVEOLÁRNÍ	POSTALVEOLÁRNÍ	PALATÁLNÍ	VELÁRNÍ	LARYNGEÁLNÍ							
OKLUZIVNÍ	ORÁLNÍ	p	b	t	d	t'	k								EXPLOZIVY
	NAZÁLNÍ		m		n		ŋ								
SEMIOKLUZIVNÍ	STŘEDOVÉ			c	č										FRIKATIVY
	LATERÁLNÍ		f	s	ž		j	ch				h			
	VIBRANTY				l										
	HLASNOST (znělost)	N	Z	N	Z	N	Z	N	Z	N	Z	N	Z		
PODLE DRUHU ARTIKULUJÍCÍHO ORGÁNU		LABIÁLNÍ			LINGVÁLNÍ						GLOTÁLNÍ				

PŘEHLED ČESKÝCH VOKÁLŮ

(upraven Hellwagův trojúhelník)

PODLE SVISLÉ POLOHY JAZYKA	PODLE VODOROVNÉ POLOHY JAZYKA		PODLE VELIKOSTI ČELISTNÍHO ÚHLU	
	PŘEDNÍ	STŘEDNÍ	ZADNÍ	
VYSOKÉ	i, í		u, ú, ů	NEJMENŠÍ
STŘEDNÍ	e, é	o, ó		STŘEDNÍ
NÍZKÉ	a, á			NEJVĚTŠÍ

*Schematické znázornění
hlasotvorných orgánů*



5 Tvorba hlasu

Hlas se tvoří v dýchacím systému, který zahrnuje plíce, průdušky, průdušnici, hrtan, nosní a ústní dutinu.

Základním prvkem tvorby hlasu (fonace) je činnost hlasivek - **obrázek nahoře**. Vydechovaný proud vzduchu z plic prochází průduškami a průdušnicí až k sevřeným hlasivkám (oblast hrtanu), které představují překážku ve výdechu viz schema na protější straně nahoře. Tlak vydechovaného vzduchu v části pod hlasivkami se pokračujícím výdechem neustále stupňuje až do úrovně, kdy je tento tlak vyšší než sevření hlasivek.

V tom okamžiku dojde k uvolnění hlasivek, část vydechovaného vzduchu unikne nad hlasivky a tím rozvlní sliznici hlasivky. Jakmile vzduch unikne a tlak pod štěrbinou poklesne, hlasivky se svou vlastní pružností opět sevrou. Tento děj se opakuje rychle po sobě, hlasivky kmitají a výsledkem je hrtanový tón.

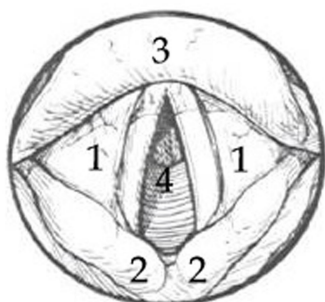
Tento zvuk je velmi surový, podobu lidského hlasu získá až průchodem supraglottickým traktem a rezonančními dutinami, kde se obohatí o alikvotní tóny. Lidský hlas je ovlivněn vydechovaným proudem vzduchu, postavením hlasivek a rezonančními dutinami.

Pozornost věnujte zvláště spodní, střední a horní skořepě. Jejich rozvibrování při tvorbě tónu je zcela klíčové, když chcete dosáhnout plně barevnosti hlasu. Na řezu lebkou v profilu je horní skořepa zakrytá. O jejím umístění si můžete udělat konkrétní představu na dalším čelním vyobrazení lebečních dutin.

Nosní skořepky jsou kostní výrůstky. Když je proudem navibrovaného výdechového vzduchu rozehvějete, přenášejí toto chvění na různé části kostí lebky. A tento přenos vibrace je velmi účinný, protože díky svému tvaru působí jako páky, které toto chvění výrazně zesilují, a v důsledku této vibrace získává hlas bohaté zbarvení. Konkrétní rejstříkové zbarvení pak záleží na citlivém detailu, kam přesně natlakovaný proud vzduchu nasměrujeme. Ovládání

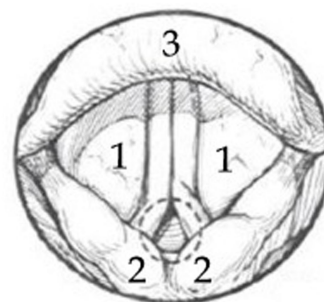
POSTAVENÍ HLASIVEK

při dýchání



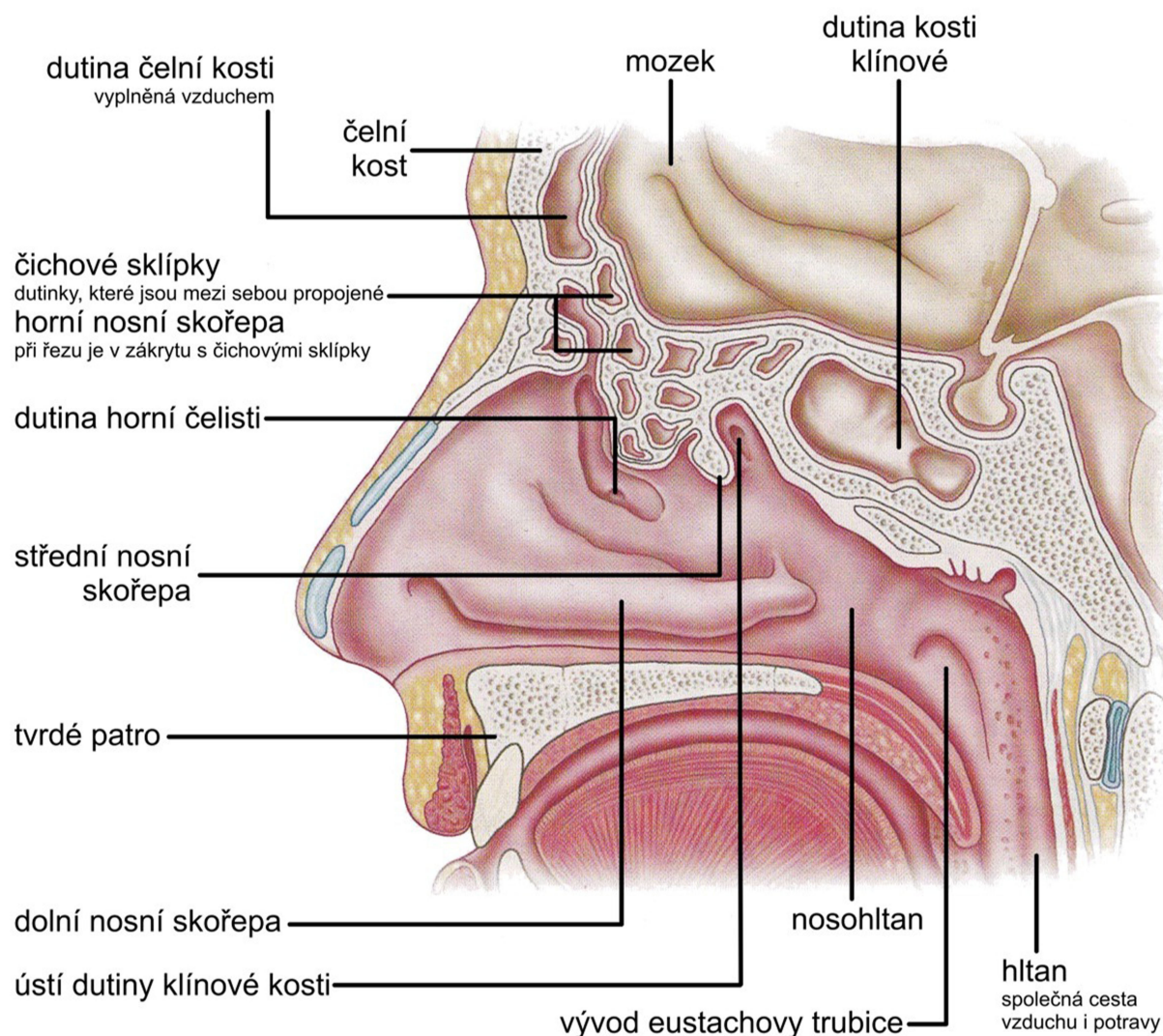
- 1 - hlasivky
2 - hlasivkové chrupavky
3 - štítné chrupavky
4 - hlasivková štěrbina

při fonaci

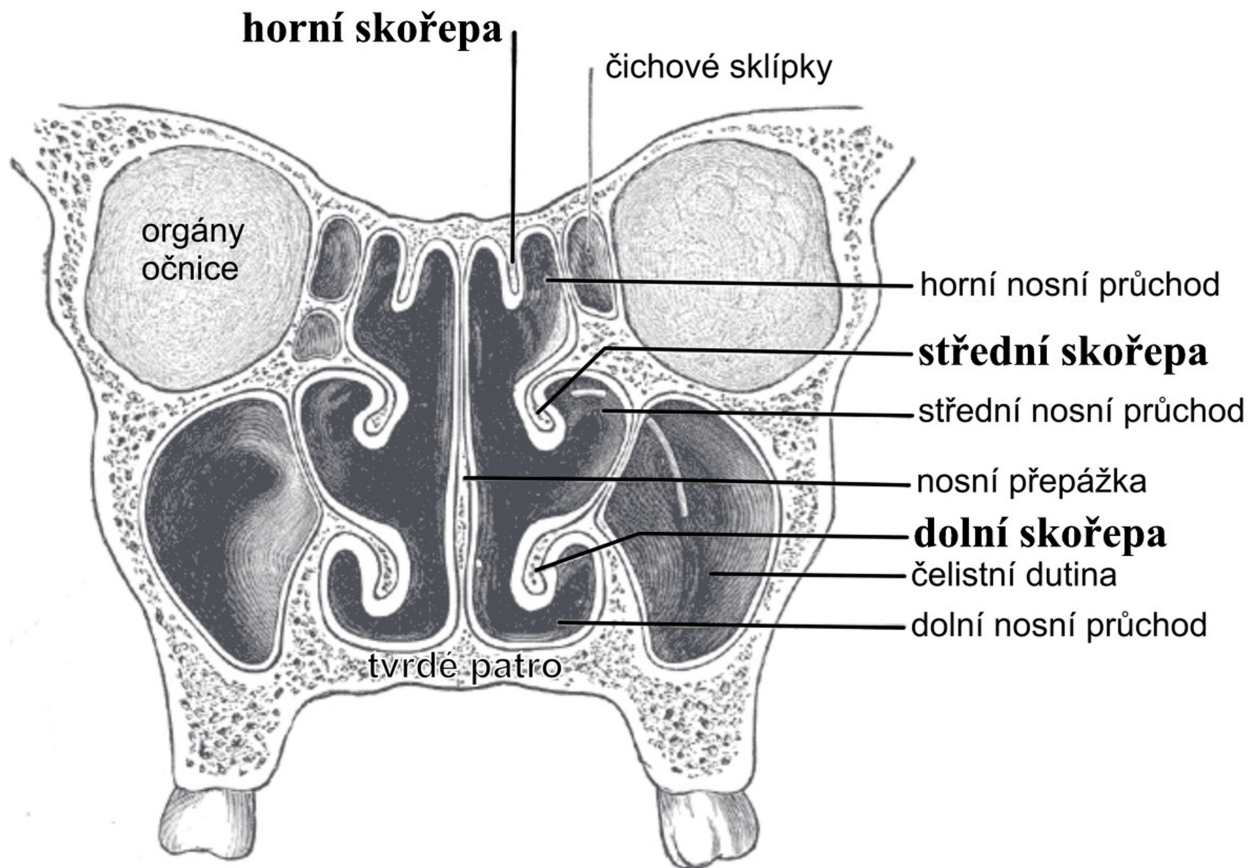


Slovníček k vyobrazením:

- | | |
|----------------------|--|
| fonace | - hlasotvorba; děj, který vede ke vzniku hlasu |
| glottis | - hlasivky |
| supraglottický trakt | - část dýchacích cest nad hlasivkami |
| subglottický trakt | - část dýchacích cest pod hlasivkami |
| hlasivková štěrbina | - prostor mezi hlasivkami |



ČELNÍ ŘEZ LEBKOU

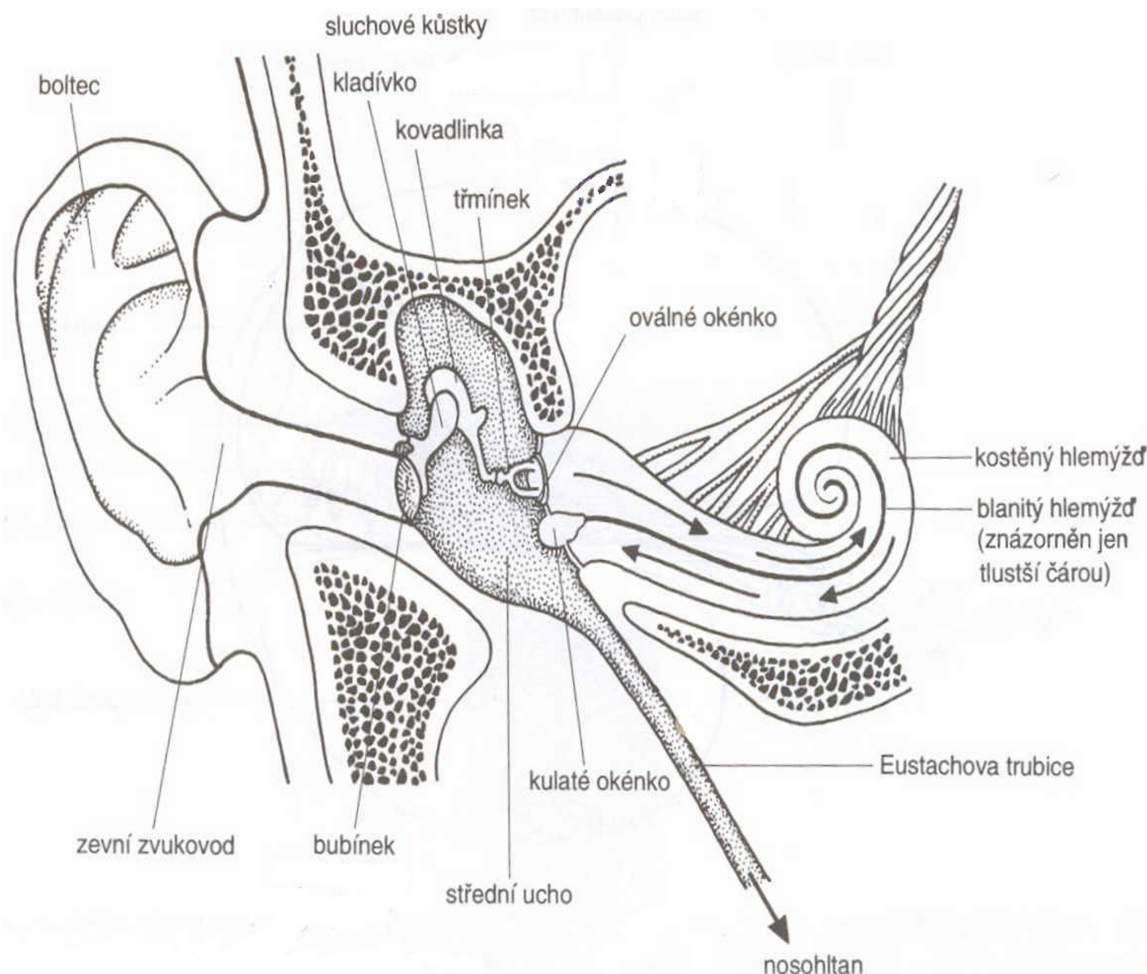


různých typů barevnosti hlasu budeme probírat v dalších kapitolách. Nyní usilujeme pouze celkově o to, aby proud vydechovaného vzduchu byl dostatečně silný. Pak proniká do prostoru nosohltanu a zaplňuje jej a „rezonanční skříňka lebečních kostí“ pak dodá lidskému hlasu podmanivý timbr.

Sluchový analyzátor, sluchové vnímání a fonemický sluch
Schéma lidského ucha (Novotný, Hruška, 1995, s. 93)

Lidské ucho slouží jako sluchový analyzátor a zároveň rovnovážné centrum. Anatomicky, vývojově i funkčně se dělí na tři části – zevní, střední a vnitřní ucho.

Zevní ucho se skládá z ušního boltce, zevního zvukovodu a bubínku. Úkolem zevního ucha je zachytit zvuk a dovést ho k bubínku. Ten tvoří hranici mezi zevním a středním uchem a právě na bubínku se mění akustická energie na energii mechanickou. Ze středoušní dutiny vybíhá Eustachova trubice, která spojuje střední ucho s nosohltanem a slouží k vyrovnávání tlaku v obou dutinách. Ve středním uchu se chvění bubínku přenáší na tři sluchové kůstky – kladívko, kovádlíku a třmínek – které jsou obklopeny tekutinou. Na ně nasedá oválné okénko, které šíří chvění dál do vnitřního ucha. Vnitřní ucho se skládá z několika dutinek a kanálků (blanité a kostěné hlemýžď) a prostor mezi nimi je opět vyplněn tekutinou. Tekutina je nestlačitelná, proto je spodní část hlemýžďě zakončena blankou (okrouhlé okénko), která zajišťuje pohyb kapaliny v hlemýždi. Uvnitř kostěné hlemýžďě se nacházejí sluchové buňky, které mění mechanickou energii zvuku v energii bioelektrickou a prostřednictvím sluchových nervů a drah vyvolají v mozku akustický vjem.



Vývoj jazykového systému je závislý nejen na sluchovém vnímání, ale i na fonemickém vnímání a analýze (fonemický sluch). Fonemické vnímání (fonemická diferenciací) je schopnost vědomě rozeznávat ve slovech sluchovou cestou hlásky s rozlišovací funkcí. Rozlišovacím znakem je taková vlastnost hlásky, kterou se hláska liší od jiné, často artikulačně nebo akusticky blízké hlásky (Lechta, 2005). Tento rys mění význam slova (pes – pec; pije – bije; hrad – hlad; šipky – šípky). Fonemická analýza je schopnost analyzovat zvukovou strukturu slova – určit přítomnost či nepřítomnost hlásky ve slově, vyčlenit první nebo poslední hlásku ve slově, určit množství hlásek, vyjmenovat je v pořadí. Tyto schopnosti sluchového vnímání se objevují okolo 6. – 8. měsíce věku dítěte a vyvíjejí se poměrně dlouho. Normou pro dosažení těchto schopností je věk okolo vstupu dítěte do školního zařízení, avšak zdokonalování probíhá až do období puberty.

6 Teorie verše

Prozódie – souhrn zvukových vlastností jazyka

Versologie	nauka o verši, zkoumá rytmus, metrum, prozodické systémy, rým
Verš přízvučný	střídá slabiky přízvučné a nepřízvučné
Verš časoměrný	střídá slabiky dlouhé a krátké
Metrum	rytmické schéma slabik přízvučných a nepřízvučných
Těžká doba	přízvučná slabika

Lehká doba	nepřízvučná slabika
Trochej	dvojstopé metrum, začíná slabikou přízvučnou, následuje nepřízvučná, dvoučtvrťový takt, jako pochod
Daktyl	třístopé metrum, začíná slabikou přízvučnou, následují dvě nepřízvučné tříčtvrťový takt, jako valčík
Jamb	dvojstopé metrum s nepřízvučnou slabikou na prvním místě, teprve pak na druhém místě následuje slabika přízvučná dvojčtvrťový takt synkopický
Blankvers	pětistopý jamb, nerýmovaný verš Shakespeareových dramát. Jambický verš není v souladu s přirozeným tokem české řeči, proto překladatelé mnohdy používají místo první jambické stopy daktyl a následují pak tři trocheje. Pro zdůraznění významu Shakespeare často používá na konci výstupů blankvers rýmovaný. U blankversu ještě rozeznáváme mužské (přízvučné) a ženské (nepřízvučné) zakončení.
Alexandrín	je dvanáctislabičný verš tvořený jambickými stopami. Po šesté slabice následuje cézura. Setkáváme se s ním zvláště ve francouzských dramatech.
Hexamet	používá převážně antická literatura. Skládá se ze šesti stop. První čtyři jsou většinou daktyly, poslední dvě (v českých překladech) povětšinou trocheje.
Makaronské verše	kombinace latinských a českých veršů ve středověkých písních vagantů. Obecný význam: míchání dvou nebo více jazyků v jedné básni
Přesah	verš přesahuje svým významem do dalšího verše
Césura	přerývka, krátká pauza uprostřed verše
Asonance	na konci verše se zvukově shodují pouze samohlásky
Eufonie	libozvučnost
Metafora	obrazivé vyjádření
Parabola	podobnoství; přirovnání je rozšířeno v kratší epický příběh. Vedle sebe probíhají 2 epické příběhy z různých oblastí, výsledný význam je poučný
Oxymóron	básnický přívlastek vyjadřující protichůdné vlastnosti (živá mrtvola, květy zla, svítání na západě)
Hyperbola	nadsázka, zveličení skutečnosti, básnický prostředek v poezii (chlap jako hora)
Personifikace	přenášení vlastností živé bytosti na věci neživé (stromy šeptají)

Básnické druhy

Aforismus	stručné a vtipné vyjádření, které má blízko k lidovému přísloví
Alegorie	jinotaj, obrazné vyjádření významu, symbolické zobrazení abstraktních pojmů
Bajka	veršované nebo prozaické vyprávění o zvířatech (také o stromech a květinách)
Balada	lyrickoepická báseň se zhuštěným dějem, který rychle směřuje k tragickému konci
Blues	báseň ve formě písně vyjadřující melancholickou náladu
Bohatýrský zpěv	epické básně, které opěvovaly činy vynikajících hrdinů
Bylina	ruská lidová epická píseň (báseň) odrážející historické události na Rusi
Elegie	žalozpěv
Epigram	krátká satirická báseň, vyjadřuje úsečnou formou výraznou a adresnou myšlenku
Epitaf	krátký veršovaný nápis na hrobě
Epopej	soubor epických písní, který široce zobrazuje významnou událost

Epos	rozsáhlá veršovaná epická skladba s pomalým tokem děje
Hymnus	chvalozpěv, báseň menšího rozsahu, která oslavuje boha nebo hrdinu
Legenda	veršované vyprávění o životě, skutcích, zázracích a mučednictví světců
Melodram	dramatická báseň doprovázená hudbou
Mýtus	báje
Óda	báseň většího rozsahu, která oslavuje boha, hrdinu, morální vlastnosti
Panychida	pravoslavné smuteční obřady
Poema	básnická povídka
Romance	báseň, nejčastěji s tematikou milostnou nebo romantickou
Sonet	znělka, forma užívaná v lyrické poezii; vyznačuje se čtrnácti verši dělicími se na dvě čtyřverší a dvě trojverší; zpravidla vyjadřuje téma lásky
Song	poesie ostře vyhrocená proti vládnoucí společnosti a její morálce

Seznamujeme vás pouze s nejdůležitějšími pojmy, které jsou spojeny s výstavbou básní. Pro širší a hlubší zájem odkazujeme na literaturu.

7 Odborná literatura

Hůrková, Jiřina: Pravidla české výslovnosti
 Zeman, Jiří: Fonetika
 Dvořák, Josef: Logopedický slovník
 Dršata, Jakub + kolektiv: Foniatrie - hlas
 Brukner, Josef a Filip, Jiří: Poetický slovník, Mladá fronta, Praha 1997
 Nezval, Vítězslav: Moderní básnické směry, Československý spisovatel, Praha 1963
 Hrabák, Josef: Úvod do teorie verše vysokoškolská příručka
 Kročil, Miloslav: Na počátku bylo slovo, skriptum JAMU
 Martinec, Václav: Zdroje a techniky herecké tvorby
 Špaček, Ladislav: Velká kniha etikety, Mladá fronta, 2005
 André van Lysebetha: Pránájáma, technika dechu

a velmi přehledný odkaz na internetu,
<http://pentcestina.ic.cz/index.php?sec=ling&inc=skola&obor=ling&akce=uc&y-ear=8&lect=2>

DESÁTÉ SEDMERO

Pravidla české výslovnosti

- 1 Spodoba (asimilace znělosti)
- 2 Ráz mezi dvěma vokály
- 3 Výslovnost hlásky „ě“
- 4 Vedlejší přízvuk v dlouhých slovech
- 5 Dvojhlásky „ou“, „au“ a „EU“
- 6 Tvary slovesa býti
- 7 Češtinářské pověry

Pro seznámení s perfektně, do posledního detailu popsanými pravidly české výslovnosti, doporučujeme publikaci Jiřiny Hůrkové. Pro vaši představu o širší problematice korektní výslovnosti nahlédněte v Almanachu alespoň do obsahu této publikace:

Kdo chce zvládnout pravidla výslovnosti češtiny na perfektní úrovni, musí se touto publikací podrobně zabývat. Nestačí, aby zněl profesionálně pouze váš hlas. Vaše srozumitelná mluva musí znít profesionálně i z češtinářského hlediska. Vedoucí postavení, které máte, či budete mít v zaměstnání, vyžaduje profesionalitu i ve způsobu vašeho vyjadřování.

Na dalších stranách uvádíme pouze ta nejpodstatnější pravidla, která je třeba při hlasité četbě a při improvizované promluvě plně respektovat. Občerstvěte si své maturitní vědomosti.

1 Spodoba (asimilace)

Znělou hlásku obsaženou na konci slov vyslovujeme jako její párovou, tedy neznělou hlásku:

dub, zub, děd, konev, mráz, sních, už

Stejně pravidlo je závazné i pro předložky:

v okně, vyšel z obchodu



nahrávka C_10_01 audio

Slyšíte v koncovce či v předložce požadovanou neznělost?

V běžné mluvě se neznělé koncovky vyslovují poněkud nevýrazně. Dbáme na to, abychom neznělou hlásku vyslovili s jemným dechovým rázem.

Při přehnané snaze o pečlivou výslovnost někteří snaživci vysloví znělou hlásku v koncovce zněle. Takovouto snahu nemůžeme nazvat ani hyperkorektní, je nesprávná a působí křečovitě.

Připomeňte si čtvrtý bod prvního sedmera, ve kterém jsme probírali konsonantní koncovky.

2 Ráz mezi dvěma vokály

Ráz mezi vokálem na konci slova a vokálem na začátku slova následujícího.

na okně za osadou za úsvitu na ukázkou

Stejně tak uplatňujeme ráz uvnitř slova, když předpona končí vokálem a základ slova vokálem začíná.

naolejovat zaorat zaoceánská loď neefektivní nauka

Ale v cizích slovech nebo ve jménech chápeme susedství dvou hlásek jako dvojhlásku a proto je vyslovujeme bez rázu

automobil automatická pistole

Nautilus pan Braun maoistické myšlenky aorta



nahrávka C_10_02 audio

Ráz

Slyšíte jemný rozdíl při výslovnosti s rázem a bez něj?

3 Výslovnost hlásky „ě“

Když vyslovujeme hlásku „E s háčkem“, dochází ke změně výslovnosti u předchozí hlásky. A to ve třech obměnách:

- mezi „E“ a předchozí konsonant vkládáme hlásku „ň“.

v domě, umění, výměna, zřejmě, úsměv

- v jiném případě se vkládá hlásky „J“

člověk, věda, pětka běžně

Při ledabylé výslovnosti se vkládaná hlásky vyslovuje polovičatě, někdy dokonce zcela mizí.

-„Ě“ změkčuje předchozí konsonant – jako by háček z hlásky „E“ přešel na hlásku předchozí
dělník, někdo, tělo

V této třetí obměně často chybují cizinci.

Dělnický prezident Antonín Novotný se vůči tomuto pravidlu pravidelně prohřešoval, když na prvního máje oslovoval družstevníky: „Děkuji našim zemedělcům, že se zasloužili o tvorbu zemědělských produktů.“



nahrávka C_10_03 audio

Výslovnost hlásky „E“ s háčkem

Zaznamenáváte rozdíl mezi rozmlženou výslovností a jasným zněním vkládané hlásky?

4 Vedlejší přízvuk v dlouhých slovech

U dlouhých slov, která mají více než tři slabiky, uplatňujeme pomocný přízvuk uvnitř slova,

Ten člověk je neohrabaný.

Nesnáším tvoje nesrozumitelnosti.

nebo pečlivě vyslovíme dlouhou slabiku uvnitř slova

Zaneřádněný Augiášův chlív

V obou případech dostane dlouhé slovo vnitřní rytmikou členitost a nedochází pak k drmolivému zkracování. Delší slova se v běžném hovoru často zkracují tak, že začínají splývat. Při značně ledabylém hovoru mnohdy dojde k tomu, že se dokonce vypustí jedna celá slabika.

Při dodržování principu pomocného přízvuku nedochází k zamlžené srozumitelnosti významů a řeč pak zní rytmicky a podmanivě.



nahrávka C_10_04 audio

Dlouhá slova s vedlejším přízvukem a bez něj

Slyšíte, jak uplatnění pomocného přízvuku a zdůraznění délek uvnitř slova dělá mluvu plastickou a jasně ji tvaruje?

5 Dvojhlásky „ou“, „au“ a „EU“

Dvojhlásky čteme dlouze, jako by na závěrečném „U“ byl kroužek.

Často dochází k tomu, že závěrečné „U“ se vysloví jenom polovičatě a dvojhláska zní potom krátce a především ztrácí svoje typicky temné zbarvení.



nahrávka C_10_05 audio

Výslovnost dvojhlásek

Všechny uváděné příklady mají cosi společného – je to jemný rozdíl mezi uvolněnou a korektní výslovností. Správnou výslovnost nesmíme ale přehánět, takový projev působí pak okázale, tedy nevhodně.

6 Tvary slovesa býti

Tvary slovesa býti. „jsem“, „jsi“, „jsme“, „jste“, „jsou“ vyslovujeme v běžné mluvě bez hlásky „J“. Dokonce ve veřejných projevech, které chápeme jako neutrální (hlasatelé v rozhlasu a v televizi), i když jsou vedeny ve spisovné češtině, se připouští zjednodušená výslovnost bez „J“.

Výslovnost s „J“ má slavnostní a svrchovaně oficiální charakter (přísaha, čtení rozsudku u soudu).

Hlásku vyslovujeme také při čtení textu mírně archaického charakteru (bible, Komenský, Vančura..)

Při přednesu uměleckého textu se rozhodujeme podle literárního stylu textu a podle jeho stáří.



nahrávka C_10_06 audio

Výslovnost tvarů slovesa býti v Hrabalově a Vančurově textu

Nahrávku jsme pořídili ve dvou provedeních, s výslovností „jsem“ i se „sem“.

Vnímáte soulad i nesoulad literárního a mluvního stylu?

Vladislav Vančura: Pekař Jan Marhoul

Věřím, že mimo několik krkavců jsou na světě lidé a chci s nimi pracovat, zapoměla jsi, Josefino, na silniční dělníky, na Ruddu i na Deyla, o nichž jsem mluvil?

Vždyť jsi pracoval dnem i nocí, sotva jsi ulehl, již ti bylo zase vstáti, a byla jsem to já, jež tě budila. Za pět let jsi, Jene, zestárl, jak jsi zestárl!

Bohumil Hrabal: Postřižiny

Na rohu sladovny byl takový průvan, že jsem musela jít v předklonu. Sotva jsem se protlačila tím vzdušným úskalím, padla jsem na kolena.

A přesto jsem se těšovala na ten vzdušný souboj, ve kterém jsem se musela servat o ručníky. Pak s napřaženou dlaní, nahmatala jsem kliku od strojovny, zašátrala jsem po klíči a zamkla. Pak jsem rozsvítila svíčku.

7 Češtinářské pověry

Při výuce češtiny, ale mnohdy i v divadelních souborech a při dramatické výchově v zájmových kroužcích se traduje několik pravidel, která jsou nesprávná, nebo jsou oprávněná pouze ve výjimečných případech. Většinou se jedná o nesprávné členění textu, které může jeho smysl výrazně zamlžit a zneřehlednit. Upozorňujeme na několik „češtinářských pověr“, které na střední škole šíří mnohé češtinářky. Nepochybně to dělají v dobré víře. Snad se snaží vnímavějším žákům při diktátu hlasem naznačit interpunkci psaného textu.

Z hlediska přednesu prózy a veršů si ale uvědomte, že:

Čárka ve větě

Gramatické členění textu čárkou za slovem a jeho členění mluvní není totožné. Při čtení textu se mnohdy dělá pauza za každou čárkou, i když v mluveném projevu by takovou pomlku nikdo neudělal.

Čárka za slovem v tištěném textu většinou neznamena, že uděláme při čtení pauzu.

Že jde skutečně o nesprávné členění čteného textu, dokazuje každodenní mluvní praxe.



nahrávka C_10_07 audio

Čárka v psaném projevu a spontánní mluva

Já nevím, co si o tom mám myslet.

Ptám se vás, kdo to zařídí?

Uvozovací věta

Ať je před přímou řečí nebo až za ní, většinou by měla s přímou řečí splývat v jediný významový celek. Mezi uvozovací větou a přímou řečí není třeba dělat pauzu. Usilujeme spíše o to, abychom obě části promluvy naplnili souhlasným emocionálním nábojem.

Ve většině případů neplatí, že uvozovací větu čteme neutrálním hlasem a výraz vložíme teprve do přímé řeči – i když to češtinářky takto často učí.

Otazník

V mluveném projevu jeho funkci můžeme vyjádřit i jinak než zdvihem intonace na konci věty – a to celkovým významem věty, naléhavostí té otázky, a ne pouze melodickou kudrlinkou na jejím konci.



nahrávka C_10_09 audio

Otazník v písemném projevu a otázka v životní situaci

Významově důležité slovo

To většinou nezdůrazňujeme školáckým zesílením hlasu a melodickou vlnovkou, ale zdůrazněním celého významového celku. Jako výrazový prostředek používáme spíše barvy hlasu a proměny tempa. Nabízí se obdobná řešení jako v předchozím případě s větou tázací.

Členění básně podle veršů

Další značně rozšířenou češtinářskou pověrou je doporučení, že za každým veršem se má dělat pomlka. Přednes básně nemůže být podřízen pouze mechanickému respektování rytmu a rýmů. Pak se z básně stává dětská říkanka nebo rozpočítávadlo. Když členíme báseň podle významových celků, dochází k přesahům, kdy konec verše vážeme bezprostředně se začátkem verše následujícího.

Když se navíc, z hlediska významu, nabízí možnost udělat drobnou pauzu uprostřed verše, pak báseň začne promlouvat svým vnitřním rytmem.

Pomlka – pauza

V toku přednesu uplatňujeme pauzu, abychom zvýraznili významové členění textu. Ale pauza nemůže mít libovolný rozměr. Při četbě veršů musíme dbát na to, že pauza napomáhá nejen ke zvýraznění významu, ale její trvání musí zároveň respektovat rytmický puls celé básně. Stejně jako v hudbě, kdy pauza má předepsaný časový rozměr, aby nenarušila rytmické plynutí celé skladby.



nahrávka C_10_10 audio

Přesah a umístění pauzy ve verších Hamletova monologu

Při poslechu sledujte zároveň i tištěnou podobu monologu, abyste si uvědomili různé možnosti, které se dají při přednesu veršů uplatnit.

**Být či nebýt. Jak to rozhodnout?
Je důstojnější mlčky sklonit
hlavu před potupnými šípy osudu,
nebo vzít zbraň a přival trápení
ukončit navždy vzpourou? - Zemřít, spát,
a dost, už nebýt! V spánku najít klid
po strastech duše, po tisíci ranách
strpěných za živa. To by byl cíl,
po jakém možno toužit - zemřít, spát!**

Poslechněte si ještě jednu verzi interpretace, vázanou na rytmické citění verše. Bez dlouhého teoretizování, jak se má interpretovat blankvers jako pětistopý verš alžbětinských dramatiků. První varianta se nebude vázat k žádnému rytmickému řádu, kdežto druhá bude respektovat určitý rytmický puls – a to nejen v průběhu mluvy, ale skrytý rytmus probíhá i v pauzách ve smyslu džezového stoptimu. Nemusíme počítat počet tepů, ale rytmický tepot mluvy musí živě naplňovat jak mluvu, tak i prodlevy. Může se zrychlovat i zpomalovat, ale proměna tempa by měla probíhat plynule, nebo po pauze ostrým tempovým zlomem.

A pro náš účel skrytý rytmus dramatického textu učiníme v nahrávce slyšitelným.



nahrávka C_10_11 audio

Hamletův monolog v rytmickém a prózovém provedení.

Nejdříve v civilistickém stylu, jako by to byla próza.

Posléze v rytmickém tepotu blankversu,

s citěním přízvukných a nepřízvukných dob.

Jak pracovat s textem básně



nahrávka C_10_12 video

Hledání působivého a jazykově čistého přednesu Erbenovy Polednice

Úmyslně jsme vybrali báseň, která se v hodinách češtiny mnohdy stává až veršovanou odrhovačkou, kdy se ztrácejí zvukové kvality Erbenova jazyka, ale především její hluboký lidský obsah zůstává nepochopený a nedocenený.

Karel Jaromír Erben: Polednice

**U lavice dítě stálo,
z plna hrdla křičelo,
„Bodejž jsi jen trochu málo,
ty cikáně, mlčelo!“
Poledne v tom okamžení,
táta přijde z roboty:
a mně hasne uvaření
pro tebe, ty zlobo, ty!
Mlč! hle husar a kočárek –
hrej si! – tu máš kohouta!“ –
Než kohout, vůz i husárek
bouch bác! letí do kouta.**

*A zas do hrozného křiku –
„I bodejž tě sršeň sám – !
že na tebe, nezvedníku,
Polednici zavolám!“
„Pojď si proň, ty Polednice,
pojď, vem si ho zlostníka“ –
A hle, tu kdos do světnice
dvěře zlehka odmyká.
Malá, hnědá, tváři divé
pod plachetkou osoba;
o berličce, hnáty křivé,
hlas – vichřice podoba!
„„Dej sem dítě!““ – „Kriste pane!
odpusť hříchů hříšníci!“
Div že smrt jí neovane,
ejhle tuť – Polednici!
Ke stolu se plíží tiše
Polednice jako stín:
matka hrůzou sotva dýše,
dítě chopíc na svůj klín.
A vidouc je, zpět pohlíží –
běda, běda dítěti!
Polednice blíž se plíží,
blíž – a již je v zápětí.
Již vztahuje po něm ruku –
Matka tisknouc ramena:
„Pro Kristovu drahou muku!“
klesá smyslů zbavena.
Tu slyš: Jedna – druhá – třetí –
poledne zvon udeří;
klika cvakla, dvěře letí –
táta vchází do dveří.
Ve mdlobách tu matka leží,
k nadržám dítě přimknuté:
matku zkřísil ještě stěží,
avšak dítě – zalknuté.*

JEDENÁCTÉ SEDMERO

Metodické řady

- 1 Pohyb nádechu a výdechu se promítá do pohybu celého těla
- 2 Od dýchání, přes šumové zvuky → k rozeznění zpěvního hlasu
- 3 Od zpěvního hlasu → k mluvě
- 4 Od dechových rázů → k jazykolamům a pak k propojení vokálního a konsonantního dýchání
- 5 Bohatá paleta hlasové barevnosti je cestou k emocionálně působivé mluvě
- 6 Od brumenda a nosové rezonance → k alikvótnímu znění
- 7 Od brumlání v rytmu chůze → k „vlastní písničce“

Od chvilkového nadšení → k profesionálnímu přístupu
Přehled všech typů technických cvičení

Cvičení „metodické řady“

Jsou to rychlé hlasové rozcvičky pro pokročilé, kdy během několika minut připomenete bránici, hlasivkám, jazyku i rtům jejich správné nastavení a vaše mluva se naplno rozezní. Je to způsob cvičení, při kterém nastartujete svoje mluvní schopnosti časově úsporně a především velmi efektivně. Předpokládáme, že dílčí cvičení, ze kterých se metodické řady skládají, ovládáte již na takové úrovni, že je provádíte správně jen při minimální vnitřní kontrole. Už si nemusíte připomínat, jak se cvičení provádějí, záleží vám jen na tom, aby se váš hlas rozezněl v plné barevnosti, a aby váš jazyk a rty nabyly potřebné hbitosti a pružnosti.

Cvičení v metodických řadách jsou seřazena ve stejném pořadí, v jakém jste si je osvojovali, tedy v účinné metodické posloupnosti. Každému dílčímu prvku metodických řad se věnujte jenom jednou, v průběhu jediného výdechu. Během deseti až dvaceti minut si tak zopakujete všechny technické postupy, které jsme probírali. To pro rozeznění hlasu a pro trvalé přivlastnění nových mluvních návyků plně postačí. Nejde o bleskovou přípravu k mluvnímu projevu formou „střelné modlitbičky“, ale o celkové připomenutí a seriózní opáčko všech technik. Kterým metodickým řadám se v jednotlivých dnech budete věnovat, to bude záviset na vaší volbě, ale v průběhu týdne byste si měli připomenout všechny techniky, které jsme probírali.

Po takovémto důkladném nastartování dechu, myslí, hlasivek i rtů a jazyka se věnujte přednesu textu, který si právě připravujete ke zveřejnění.

Čtyři body proměny

Metodické řady připomínají ta cvičení, která jsou klíčová pro zvládnutí plnohodnotné mluvy. Považujeme je za stěžejní, doslova za neuralgické body, za body obratu či proměny. Jde o ta technická cvičení, kdy dochází k proměně, kdy se jedna kvalita přeměňuje ve kvalitu vyšší. Na jednotlivé body proměny vás v jednotlivých metodických řadách vždy upozorníme.

Jak cvičit?

Všechny technické okolnosti, které jsou pro rozeznění hlasu nezbytné, máte již plně zvládnuté. Přestaňte tedy myslet na detaily a věnujte se zřeteli jedinému – dýchání. Dýchání ve všech metodických řadách vystupuje v hlavní roli. Každý typ znění vyžaduje ale jiný způsob dýchání, a když začnete správným způsobem dýchat, tak všechny ostatní dílčí zřetele, se kterými jste se již dříve seznámili, se budou organicky odvíjet od dobře nasazeného dýchání.

Navíc zaměření na proces dýchání nepodporuje pouze rozeznění hlasu, ale pozitivně ovlivňuje i vaši psychiku – vede vás k plnému soustředění na předmět vašeho mluvního projevu a proto napomáhá i ke zvládnutí trémy.

Funkce dechu

Při každém ze sedmi metodických řad máte dech zacílený do různých směrů a plní i rozdílné funkce. Jeden zřetel zůstává však pro všech sedm „bodů proměny“ společný – výdech je intenzivní a při mluvě plyne stejně nepřerušovaně jako při zpěvu.

Na specifický způsob dýchání vás u každé metodické řady upozorníme.

1 Nádech a výdech se promítá do pohybu celého těla



Pohyb dýchání promítněte do pohybu celého těla.

Dýchání uskutečňuje řada svalů trupu a tak vzniká dechový pohyb břicha a hrudníku. Tento pohyb mírně zvětčíme a promítneme je dál i do paží rukou a nohou. Při střídání nádechu a výdechu se tak celé tělo dostává do jemného vlnivého pohybu. Ten pohyb může být tak miniaturní, že jej budete vnímat jenom vy a pro vaše okolí nebude vůbec patrný. Výdech a nádech promítnutý do celého těla by měl doprovázet každý šum, tón či slovo, které pronášíte. Hledejte vazbu mezi zněním svého hlasu a pohybem těla, především paží a rukou. Když se mění charakteristika zvuku, který vydáváte, hledejte i obdobnou proměnu pohybu. Je to cesta k tomu, jak při mluvě přirozeně gestikulovat a nebýt strnulý.

Dbejte u tohoto cvičení – a stejně tak u všech, která budou následovat – na to, aby se celé tělo spolupodílelo na výdechu a zároveň vyjadřovalo zvukovou kvalitu zvuku, který vytváříte. Vazba mezi zvukem a pohybem je nesmírně důležitý zřetel. Když si osvojíte přístup, že při cvičeních (a později při mluvním projevu) je vaše tělo v dynamicky proměnlivé aktivitě (a nikoliv ve stavu strnulosti) uvolní se tak nejen vaše svalové napětí, ale i psychická sevřenost a váš projev budou posluchači přijímat s podvědomým zaujetím.

Pohyb dýchání se promítá do pohybu celého těla – to je prvním bodem proměny.

Dechovým cvičením se věnujeme velmi podrobně v obou následujících kapitolách.

2 Od dýchání, přes šumové zvuky, ke zpěvnímu hlasu

Tuto metodickou řadu jsme podrobně probírali v prvním oddíle třetího sedmera. Nyní připomínáme již konečnou podobu tohoto cvičení.



nahrávka C_11_01 audio

Od dýchání ke zpěvnímu hlasu

- sfouknutí svíčky
- studený dech
- teplý dech
- teplý dech s představou zpěvu

Vnitřním slyšením vnímáme výšku i barvu tónu, znění tónu si ale pouze představujeme.

ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁ

Reálně zazpíváme tón předchozí představy. Pak jej opakujeme a po každém nádechu postupujeme po tónech stupnice.

Proměna vydechovaného proudu vzduchu na zpívaný tón – je druhým bodem proměny.

Princip dýchání:

Nadechujeme nosem, při zvukovém výdechu veškerý vzduch vydechujeme ústy.

Vokál je plně znělý a dobře se nese prostorem.

Je ale poněkud ostrý (prázdný, jednobarevný), protože se na tvorbě tónu nepodílejí rezonátory lebky.

3 Od zpěvního hlasu k mluvě

Tuto metodickou řadu jsme podrobně probírali v druhém oddíle třetího sedmera. Nyní připomínáme již konečnou podobu tohoto cvičení.



nahrávka C_11_02 audio

Od zpěvního hlasu k mluvě

- od „funění“ k brumendu – po „dolní“ a po „horní dechové cestě“

- „M“ posiluje znění masky

- pak rozevřeme ústa na zpívanou slabiku „**Mááá**“.

- vyústění: brumendo

M M mmmm mmmm Mááááááá Má Máma Má Málo Máku

- Nezapomínejte na gestický doprovod, který vyjadřuje zvukovou kvalitu znění

Při pokročilejším procvičování, po úvodním rozeznění, připojte text, který v sobě již nebude obsahovat tolik optimálně znějících konsonant jako jsou „M“, „N“ a „Ň“.

Přechod ze zpěvního hlasu do hlasu mluvy – je třetím bodem proměny.

Princip dýchání:

Nadechujeme se nosem, a výdech vedeme také přes nos – po horní dechové cestě (funíme).

Při zpívaném vokálu i při mluvě vedeme výdechový proud současně nosem i ústy.

Motivujeme se představou, že se oba proudy zvuku spojují před obličejem (přibližně ve vzdálenosti, ve které si držíme při četbě text.)

4 Od přerušovaného výdechu k jazykolamům

Tuto metodickou řadu jsme podrobně probírali ve čtvrtém oddíle třetího sedmera.

Nyní připomínáme konečnou podobu těchto cvičení, jak za sebou následují:

- rovnoměrně znějící sykot studeného dechu

- přerušovaný výdech, posléze jej zrychlujeme

- přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost neznělých konsonant

- Áááá, již vidím jejich automobil

- připojením vokálů vzniknou slabiky P T K → potoky

- šestidobý rytmus 2 x 3 / 3 x 2 → Popokatepetl Popokatepetl

- připojíme znělé B D G P T K

- zdvojené konsonanty → devět / set / devadesát / devět / dní

- plynulé zrychlování jazykolamů



nahrávka C_11_03 audio

Od přerušovaného výdechu k jazykolamům

Toto ale ještě není finální podoba znělé výslovnosti konsonant. Přílišná ostrost výbušnosti při výslovnosti konsonant neumožňuje vokálům, aby se plně rozezněly.

Hledáme rovnováhu mezi výbušným zněním a zároveň zněním, které plyne bez přerušování.

Musíme vyřešit „mluvní trojčlenku“

- přemíra proznívání vokálů

- explozivní dechové rázy konsonant

- rovnováha mezi těmito dvěma principy

Přemíra proznívání vokálů



nahrávka C_11_04 audio
Dýchání zdůrazňující proznívání vokálů

Explozivní dechové rázy konsonant



nahrávka C_11_05 audio
Dýchání zdůrazňující explozivnost konsonant

Vyvážený vztah mezi rytmičností konsonant a prozníváním vokálů



nahrávka C_11_06 audio
Dechová činnost je nyní současně plynoucí i výbušná.

Rovnováha mezi vokálním a konsonantním dýcháním – je čtvrtým bodem proměny.

Princip dýchání:

Dýchání je ostře výbušné u konsonant a zároveň legátově plynoucí u vokálů – a to současně v jedné chvíli. Naplnit tuto zdánlivou protichůdnost požadavků, je na tomto typu dýchání to nejnáročnější.

5 Hlasovou barevností k emocionálně působivé mluvě

Barva hlasu proměňuje podtext a tak se proměňuje i význam mluvního sdělení.

Když zvládnete svůj hlas do takové míry, že v průběhu promluvy můžete smysluplně proměňovat jeho timbr, váš projev bude pro posluchače přitažlivý. Uvědomte si, že množství technických prostředků a odstínů mluvy je přímo úměrné množství významů a citových odstínů, které můžete na své posluchače přenést.

Existují dva přístupy, jak si osvojíte hlas bohaté barevnosti:

- od citoslovcí → k rozrůzněné barevnosti mluvy
- rozrůznění podle hlasových rejstříků, kterým dodávají charakteristické znění tělesné rezonátory

Od citoslovcí k rozrůzněné barevnosti mluvy

Připomeneme si pět typů citoslovcí podle toho, jak „technologicky“ vznikají:

- **dechové šumy** - šelesty a svisty, které vznikají při výdechu i nádechu
- **exploziva neznělá** - bez účasti hlasivek
- **exploziva znělá** - s plným zapojením hlasivek
- **zvuky brániční** - s vlnkovitým pohybem celého trupu po mohutném rázu bránice
- **paleta citoslovcí** - náhodné promíchání zvuků všech kategorií

Vzhledem k tomu že podnět pro zvuk těchto citoslovcí je ryze technický, tak jejich citový obsah může být velmi různorodý – vždy podle osoby, která se vyjadřuje těmito „slovcí“ která nemají jednoznačné obsahové vymezení.

Věnujeme se rovněž citoslovcím v pravém slova smyslu, tedy nonverbálním zvukům, kterými doopravdy vyjadřujeme svůj emocionální stav. Tyto „pravé citoslovce“ mají svoji základní charakteristiku a v ní neomezený počet obměn, proto je nemůžeme utřídít do určitých katego-

rií – jakoby do „slovníku citoslovcí“. Pro účel naší mluvní průpravy si vybereme pouze některé z nepřeborného množství nonverbálních hlasových projevů, kterými vyjadřujeme bezprostředně svoje city. Budeme pracovat pouze s těmi „cito“ „slovci“, která doprovázejí nejběžnější lidské emoce:

- **Smích** je projevem radosti a doprovází jej spontánní dechové otřesy bránice. Dochází také k nádechu, který zní a rozezvučí hlasivky zajímavým zvukem.
- **Pláč** vyjadřuje žal či bolest. Z hlediska práce s dechem se pláč od smíchu vůbec neliší, včetně zajímavých přidechů.

Když se vyjádříme poněkud cynicky a schematicky, rozdíl je pouze v mimice – jako na maskách starořeckého divadla. Koutky úst směřují v úsměvu vzhůru a při pláči poklesnou.

- **Hněv** se projevuje ostrými nárazy výdechového proudu, který mimoděčně rozeznívá hlasivky.
- **Úžas** a moment poznání většinou doprovází jemný uvolňující výdech, s pootvřením úst, za kterým následuje pauza a klidové pozastavení.

6 Od alikvótního znění k barevnostně bohaté mluvě

V tomto oddílu se seznámíte s možnostmi zcela nové hlasové techniky.

Inspirace tradičním zpěvem mongolských pastevců

Alikvótní znění blahodárně ovlivňuje mluvní hlas. Přesvědčil jsem se o tom při koncertu skupiny Huun-Huur-Tu, která se věnuje tradičnímu hrdelnímu zpěvu mongolských pastevců. Jejich zpěvní projevy jsou naprosto mimořádné a prokazují, jak neskutečné možnosti jsou otevřeny lidskému hlasu. Pro mne ale bylo největším překvapením, když tito muži promluvili (sami si totiž svůj koncert uváděli). Jejich zpěv zní až neskutečně, jak se při poslechu následujících ukázek můžete přesvědčit. Ale stejně mimořádně zněl i jejich mluvní projev. Souvislost mezi zpěvním a mluvním hlasem byla naprosto zřejmá. Proto jsme informaci o tomto hlasovém projevu do publikace zařadili.



nahrávka C_11_09 audio

Alikvótní znění se odvíjí od „normálního“ zpěvu

Jedná se o zpěv jediného člověka, jeho hlasový projev není nijak elektroakusticky upravovaný.

Jakoby flétnové vysoké tóny jsou projevem lidského hlasu, nejde o kombinaci lidského hlasu s píšťalou.



nahrávka C_11_10 audio

Alikvótní znění se rozvíjí až do trojzvuku



nahrávka C_11_11 audio

Alikvótní vícehlas

Zpívají čtyři muži, nikoliv mnohočetný sbor. Jejich zpěv je čistý akustický záznam, nejde o zmnožení jejich hlasů elektronickou ozvěnou.

Jejich mluvní hlas zněl v obdobné barevnosti a mohutnosti a zaplňoval prostor bez jakékoliv zesilovací techniky.

Rozeznění alikvótních tónů

Nebudeme se polodiletantsky pouštět do oblasti, ve které jsou mistři lidé, kteří jsou svým životem spjati se staletou tradicí. Chceme pouze upozornit na jistou zpěvní techniku, která nesmírně pozitivně ovlivňuje mluvní projev. Zaposlouchejte se znova do autentických nahrávek „hrdelního zpěvu“ mongolský pastevců. Případně se pokuste jejich znění napodobit a ze zpěvního hlasu přejděte do mluvy.

Obecně můžeme konstatovat (na základě vlastních hlasových pokusů), že technickým východiskem je manipulace v zadní části ústní dutiny, v oblasti mezi měkkým patrem a kořenem jazyku. Práce s dechem je velmi jemná, bez jakéhokoliv tlaku. Výdechový proud plyne velmi zvolna – obdobně jako při zpěvu ve falzetovém rejstříku.

S touto technikou se sám teprve seznamuji, nemohu tedy nabízet určité metodické postupy, ale máme ověřené, že se jedná o velmi silnou inspiraci.

7 Od brumlání v rytmu chůze k „vlastní písničce“

Odlišný přístup ke kultivaci hlasu

K hlasové přípravě můžeme přistoupit i z naprosto opačného východiska. Pak se ke všem cvičením, která jsme probírali, můžete otočit zády.

Ne zcela, ale na chvíli pozapomeňte na techniku, vokály a konsonanty

Místo všech dechových a hlasových cvičení můžeme hlasovou přípravu razantně zjednodušit do prosté výzvy – zpívejte si během dne!

Vyzpívejte se ze svých radostí i trápení, ze svého žalu i chuti do života! Tak to v minulosti dělali obyčejní lidé, kteří žili v sepětí s přírodou. Někdejší bačové a prosté husopasky nechořeli do žádné hudebky a přesto vytvořili stovky písní. A když se svojí písničkou osvobozovali od vnitřního pnutí duše, neměli ani zdání o tom, že tomu procesu budeme dnes říkat muzikoterapie.

Hlasy měli tak procvičené a prozpěvovali si v tak náročném tónovém rozsahu (soudíme tak podle pěveckých partů Michny z Otradovic a Jana Jakuba Ryby z Rožmitálu), že dnes v těchto polohách zpívají jenom profesionálové.

Melodie, kterou si sami vytváříte, to je obtisk vaší duše.

Tedy se každý den – s potěšením či s nostalgií – vyzpívejte ze svých nálad a emocí a teprve potom začněte mluvit. Váš hlas pak bude znít příjemně a bude věrně tlumočit myšlenky i citový obsah slov, která pronášíte.

Je to naše zkušenost z kurzů: ve skupině je vždy jeden, dva účastníci, kteří postupují mnohem rychleji než ostatní a skoro s jistotou to bývá ten, kdo zpívá – ve sboru nebo sólově. A také hráči na dechové nástroje zvládají mluvní přípravu s přehledem. Dosvědčuje to, že mluva je hudební projev a že lidský hlas je vlastně hudební instrument. A když je někdo procvičený v jedné hudební oblasti, rychle zvládne obdobné nároky i když v jiných souvislostech.

Jak na to, aby nám to samo začalo zevnitř zpívat?

Můžete se vrátit k pátému sedmeru v části 2. Ale na té stránce se stejně dozvíte, že vám to nikdo jiný nepoví, že toho zpěváka musíte objevit v sobě sami. A hlavně zapomeňte, že „neumíte zpívat“, a že „máte hudební hluch“. Ale pro ty zarputilé nezpěváky přeci jen nabízíme drobné technické doporučení, jak se propracovat ke schopnosti zazpívat si vlastní písničku. Říkejme takovému spontánnímu projevu.



Znělka mého JÁ

Především nenazýváme projev, který hledáme, „zpíváním“. Třeba budete mít před svým tvůrčím činem menší respekt, když místo „zpívat“ budete říkat pouze „znít“.

Leoš Janáček nacházel v hovoru lidí značnou hudební inspiraci, zapisoval si drobné intonační motivy, kterými se každý v řeči projevujeme, každý osobitě a jedinečně. Těmto minimalistickým hudebním útvarům říkal nápěvky a bohatě je ve své operní tvorbě využíval. Možná i proto jsou jeho díla tak široce přijímána, že vytvářejí spojnicí mezi mluvou a zpěvem.

Budeme se naprosto amatérsky ubírat touto janáčkovskou cestou.

Dýchání je proces, který dokud žijeme, nikdy nepřestává.

Kdybychom měli k dispozici velmi citlivý mikrofon, tak zjistíme, že dýchat znamená vydávat jistý zvuk. A to nejen při výdechu, ale i nádech vytváří jemný šelest.

Soustředíme se na tento proces i s jeho nezbytným zvukovým doprovodem. A ten zvukový efekt, který je při klidovém dýchání minimální, vědomě zesílíme.

Dokud dýchám, vydávám nějaký zvuk. To je zadání, které se snažíme naplnit. Dejme příležitost náhodě: neusilujte o nějakou estetickou formu zvuku. Plňte tento úkol zcela barbarsky a ozvučte nejen výdech, ale i nádech.

Zjistíte, že je to zároveň i způsob, jak si pěstovat schopnost koncentrace.

V první fázi budete znít zřejmě jenom různými, ne příliš výraznými citoslovci. Pak se jenom hecujete k intenzivnějšímu dýchání a v tu chvíli se vaše hlasivky rozezní jistými tóny. Odhoďte i ty poslední zbytky hudebního ostychu a vytvářejte tyto tóny naprosto svobodně a nezávisle. V tu chvíli se budete ubírat po stejné cestě, na které vznikaly melodie folklorní hudby. Takový projev ve svém rozběhu od dýchání přes citoslovce až k naprosto osobitému znění by mohl vypadat například i takto:



nahrávka D_11_12 audio

Osobní znělka 1 (technická)

Je to záznam projevu, který se ubírá záměrně jenom po technické cestě jako přehledka všech šumových i znělých citoslovců a znělých tónů ve všech hlasových rejstřících.

Když se tomuto – zpočátku jenom technickému cvičení – plně oddáte, odložíte svoje zábrany i předsudek: „Já přece neumím zpívat“, je pravděpodobné, že nastane okamžik, kdy se skutečně rozezníte tak, že „do vydechovaného a rozeznělého vzduchu“ obtisknete část svého JÁ.

Poslechněte si zvukový projev jednoho „skalního nezpěváka“, který nakonec přistoupil na obdobné výzvy, které jsou na minulých řádcích. Nejdříve se snažil plnit jenom obdobná technická zadání a potom přišla chvíle, kdy se uvolnil a osmělil a vydal o sobě následující zvukovou zprávu, naplněnou autentickou výpovědí o svém niterném stavu:



nahrávka D_11_13 audio

Osobní znělka 2 (výrazová)

Tohoto projevu si nesmírně cením. Působí dojmem exotického folklorního zpěvu a má silný emocionální náboj. Víím, že dotyčný člověk měl v té době značné osobní problémy a tak jeho zvuková výpověď zní jako nářek.



nahrávka D_11_14 audio

Skupinová vokální improvizace

Slyšíte záznam vokální improvizace herecké dílny ve Staré Pace, kde se sešli lidé, kteří se tradičně vymlouvali na svůj „hudební hluch“. Po třech dnech práce odložili zábrany a rozezpívali se. Kompozice vznikla naprosto spontánně po technickém procvičování „Palety citoslovcí“ a „Hlasových rejstříků“. Forma kompozice vznikla pouze vzájemným naslouchání, bez vnějšího řízení.



Inspirace pro vaše hlasivky

Nejdříve si technicky rozeznáte citoslovce i znělé tóny. Neříkejme takovému projevu zpěv. Jde o hlasový projev, který využívá všech zvuků, které lidské hlasivky dokážou vytvořit, tedy nejen zpívané tóny, ale všechny typy citoslovcí i hekání a pazvuků. Zamíchejte do zvukové koláže i náhodné slabiky, výkřiky v babylonštině i tříšť asociativních konkrétních slov.

Pokuste se o obdobně svobodný hlasový projev. Je to cesta pro nezpěváky, můžete si při procházce pokřikovat do větru nebo do ruchu ulice, či při jízdě autem přijmout pravidelný chod motoru jako když vás ostinata rytmické skupiny podněcují ke zpěvu.

Je jasné, že se jedná o excentrický hlasový projev, pro který asi nenaleznete využití v běžném profesním životě, ale takové technické procvičení a citové uvolnění přináší vnitřní klid i jistotu a nastartuje vaše hrdlo do široké palety hlasové barevnosti. Nejde o profesionální zpěv, ale o jeden z možných projevů muzikoterapie.

Elementární průprava k radosti si zazpívat

Pokud potřebujete ještě další podněty k tomu, abyste se spontánně rozezpívali, nahlédněte do posledního oddílu čtrnáctého sedmera „Profesionální mluvčí“ a v posledním bodě „7 Táta a máma vyprávějí a předčítají dětem pohádky“ je popsána řada herních situací, kterými můžeme u dětí rozvíjet hudební a zpěvní projev.

Zkuste si s dítětem takovým způsobem hrát a probudíte tak k životu i svoje zanedbané hudební dispozice. Ty jsou dány každému člověku, jenom pod vlivem civilizačního komfortu na ně zapomínáme.

Princip dýchání:

Dech je při „pochodových písních“ vymezen rytmem chůze, či poskočných tanečních kroků, kdy každý náraz chodidla s podlahou se přenáší na bránci, která ve stejném rytmu rozkmitává výdechový sloupec a tak spontánně vzniká rytmizace pochodových či tanečních tónů a výkřiků.

Při improvizování rozjímavých popěvek je dech pod vlivem emocionální hladiny, na které se pohybujete. V každém případě budete dýchat intenzivně, protože i nostalgické rozpoložení je cit značně intenzivní.

Od chvilkového nadšení k profesionálním přístupům

Mám na mysli každodenní cvičení. Těm, kteří mají problém se s tímto požadavkem vyrovnat, připomenu výroky špičkových hlasových profesionálů, se kterými jsem se setkal.

Pozval jsem pana Alfreda Strejčka, aby si s ním moji posluchači mohli promluvit a blíže ho poznali. Padla také otázka:

„Když už svoji mluvu máte perfektně zvládnutou, musíte se vracet ke každodennímu tréninkovému cvičení? Nestačí vám rozmlouvat se přímo, už při výrazovém zpracování textu, kterému se právě věnujete?“

„To bych nedokázal, neměl bych jistotu, že podám dobrý výkon a asi bych dostal šilenou trému.“

Měl jsem příležitost podílet se na přípravě Mozartovy Kouzelné flétny v brněnském Národním divadle. Před každou zkouškou i před každým představením se všichni operní sólisté ve svých šatnách rozezpívali. Lišili se jenom tím, že někdo své „pěvecké stupnice“ procvičoval bezprostředně před svým vystoupením, někdo s větším časovým odstupem. Lišili se také tím, že někdo si prozpěvoval celou hodinu a jiný jenom půlhodiny. Znění jejich hlasivek bylo tak mohutné, že je nebylo možno přeslechnout a bylo zřejmé, že důkladné rozezpívání praktikují naprosto všichni. V průběhu zkoušení inscenace jsem se postupně všech ptal, co je vede k tak tvrdé kázni. Většina odpovědi zněla ve smyslu: „Ano, mohu zazpívat náročnou árii v plné kvalitě i bez rozezpívání, ale já nechci přijít o hlas, nechci skončit ve sboru.“

Záleží jenom na vás, kterou cestu si pro svoje hlasivky a mluvidla vyberete....a především pro svůj pocit vnitřní jistoty.

DVANÁCTÉ SEDMERO

Řeč těla

- 1 7 x rozvíčka
- 2 Mluva v různých polohách těla
- 3 Člověk a rekvizita
- 4 Šaty dělají člověka
- 5 Gesto jako nonverbální doprovod slovního projevu
- 6 Vztah mezi pohybem, dechem, hlasem a vnitřním zdrojem projevu
- 7 Odpovědi na druhé sedmero – Jak vypadám? Jaký dojem vyvolávám?

Řeč těla jako nonverbální vrstva sdělení
Shrnutí probírané problematiky: Tělesné a psychické a řečové

1 7 x rozcvička

Rozcvička – to je slovo, které v sobě nese příchut' tělesného násilí. Představuje akci, která nám při zvuku píšťalky přikazuje vykonávat pohyby, o které vnitřně nestojíme.

Hledejme tedy pro hybnost svého těla místo hvizdu píšťalky, který k nám přichází zvenčí, svoje vnitřní podněty. Těm se nebudeme tolik vzpěčovat, protože budou v souladu s naší osobností. Hledáme tedy pro tu tělocvikářskou rozcvičku nejen vhodnější slovo, ale především její jiné pojetí.

Co kdyby to byl rituál probouzení?

Nebo nastartování a vstup do nového dne?

Či zahřátí jako příprava na výkon, který máme před sebou?

Osobně ranní vstup do dne chápu jako hledání souladu mezi myslí a tělem.

A protože chceme vládnout slovem na profesionální úrovni, tak budeme hledat rovnováhu v trojici lidských sil. V trojici mezi svaly, mozkovými závity a rozezníváním hlasu. Rozproudění krve, prokysličení mozku, protažení zatuhlých šlach a ranní halekání, ty nám připomenou, kdo jsme, kam míříme, a čeho chceme v nejbližším čase dosáhnout.

Pokud nemáte svůj osvědčený způsob, jak zahájit den, nabízíme vám na videu několik možností.

a) Běhání

b) Tanec

c) Velká a malá kočka

d) Talíře

e) Kontrakce dle Marthy Graham

f) Švihové pohyby

g) Mentální zdroj pohybů dítěte a Inventura osobnosti – těla i duše

Dechové pumpování a pozdrav Slunci jsou také formou ranního probouzení

Nejsou nároky na pohyb, uváděné v dalších odstavcích, už trochu přehnané?

Nabízené podněty pro pohybový projev v plném rozsahu využijí především herci při divadelní tvorbě a potom i rodiče při „výchovném hraní“ se svými dětmi.

Vám, kteří budete kultivovanou mluvu používat ve střídmych okolnostech běžného dne, vám kombinace mluvy s výrazným pohybovým doprovodem přinese rovnováhu mezi projevem těla a hlasu a gestus celého vašeho těla (nejen rukou a paží) bude v souladu s vašimi myšlenkami, ve svých promluvách se budete cítit sebejistě a posluchače zaujmete svým půvabem osobnosti.

2 Mluva v různých polohách těla

Jsou jisté pohyby a tvary těla, které omezují dýchání, či stlačují hlasivky. Profesionální mluvčí by měl dokázat kvalitně a hlasitě hovořit v jakémkoliv tělesné poloze. Můžete se k tomu propracovat i následujícím způsobem – při jakémkoliv rozcvičení se občas a zcela náhodně zastavte, setrvejte v té poloze bez pohnutí a věnujte se některému ze cvičných textů. Dbejte při tom, abyste naplnili všechny požadavky znělosti i výslovnosti a důrazně dbejte na uvolněnou tvorbu hlasu – zvláště, když vás náhoda pozastaví v obtížné poloze.

3 Člověk a rekvizita

Rekvizitu (tedy nevidadelně řečeno jakýkoliv předmět) můžeme ve vztahu k mluvčímu chápat dvojím způsobem:

- Buď je to objekt, ke kterému si mluvčí (herec) vytváří partnerský vztah a podle toho také s rekvizitou jedná – z dálky ji obdivuje, prohlíží, přibližuje se k ní, případně ji bere do ruky, až si ji případně natrvalo podrží.
- V tu chvíli začíná být s rekvizitou jakoby srostlý a potom se rekvizita (hůl, kord, batoh...) stává prodloužením jeho těla (jedna ruka je delší, tělo je nakloněné na jednu stranu, nebo shrbené do hlubokého předklonu...)

4 Šaty dělají člověka - to je pravda odvěká!

Jsou to šaty, které z vás dělají člověka zcela určitého – po stránce profesní i sociální. Šaty nejen že dělají člověka, ale výrazně ovlivňují i váš styl mluvy.

Šaty vypovídají rovněž o vašem vkusu a napovídají také cosi o vaší povaze. Ale vaše oblečení není srozumitelným signálem pouze pro lidi, se kterými se setkáváte, nejsou pouhou zprávou pro oko druhého člověka, ale jsou důležitým podnětem pro vás samotné. Podnětem, který formuje váš vnitřní pocit a nastavuje celou osobnost na určitý styl jednání a vystupování. Váš kostým, bota, rukavice, pokrývka hlavy - to jsou prvky, které doslova ladí vaši mluvu i pohybování se na určitou společenskou úroveň, na určitý styl pohybového i mluvního vyjadřování.

Vyzkoušejte si to:



Člověk a kostým v různých okolnostech

Obdobně jako jste rozvíjeli svoje jednání ve vztahu k rekvizitě, pohrajte si nyní se svým vztahem ke kostýmu. Citlivě vnímejte, jak na vaše vystupování i mluvu působí kravata, jak rozhalenka, jak se v drobnostech budete odlišovat při chůzi v polobotkách, v kečkách a případně i zcela bosky.

5 Gesto jako nonverbální doprovod slovního projevu

Ruce, jejich tvary i pohyby a výraz tváře řečníka těmi částmi těla, které nejvíce přitahují oči posluchačů. Nachází se v nich totiž nejucelenější zpráva o tom, co se děje v nitru člověka, kterého právě posloucháme. Dejme stranou případy, kdy dochází k rozporu mezi mluvou a gestikou mluvčího a uvažujme pouze o souhře vnitřních dějů a vnějších projevů řečníka. Gesta by měla posluchačům přiblížit myšlenkové procesy řečníka, jak jeho úvahy vznikají a zároveň napomáhat, aby myšlenka byla posluchačům předána co nejjasněji.

Existuje rozsáhlá literatura o řeči těla – stačí si kliknout na internetu. Dozvíte se v ní, co jsou gesta zavřená a otevřená, gesta, která prozrazují vaši agresivitu či nežádoucí plachost (nežádoucí pokud právě jdete k přijímacímu pohovoru na sekretářku). Psychologové vytvořili v podstatě celou gestickou abecedu. Jedna gesta vám doporučují používat, jiných se máte vyvarovat.

Stačíte ovšem u takového konkursu všechna doporučení uvádět v život a při tom smysluplně odpovídat na odborné otázky a nezapomenout na to, že máte působit přátelským, ale niko-

liv vyzývavým či familiárním dojmem, případně být i vtipná, ale při tom si příliš nedovolovat, respektovat autoritu šéfa, ale zase nebýt příliš submisivní a dokázat svůj názor kultivovaně obhájit?

Osobně jsem po mnoha zkušenostech dospěl k postoji, který mohu zjednodušeně vyjádřit pořekadem: – „Šídlo v pytli neutajíš“. Při vstupním pohovoru si začnu sice dávat pozor, abych nepoužíval na příklad špičatá gesta mířící v dialogu na partnera. Ale právě to ovládání, ta „vnitřní regulace“ a zároveň snaha prokázat svoje znalosti z oboru mě zaměstná natolik, že moje agresivita (pokud takový doopravdy jsem) se prodere navenek cestou, “kterou v tuto chvíli nekontroluji“, a ostrost mojí povahy se promítne třeba do ostrosti mluvy či neopatrně volených slov.

Mám zkušenost se stejnou situací, ale z druhé strany, když jsem byl členem nějaké přijímací komise. U adepta, který se snaží řídit poučkami podobných publikací, je naprosto zřejmé, že se snaží chovat tak, aby vyvolal dobrý dojem. Tím ale o sobě vydává zprávu, že sice čestně, ale přeci jenom svým způsobem – klame. Jako budoucí zaměstnavatel si musím pak ale položit otázku – jak se tento člověk zachová v krizové situaci?

Každý člověk je jiný a situaci, kterou jsem popisoval, zvládne třeba perfektně. Mohu hovořit jenom o svých zkušenostech a o svých názorech, při své mentalitě. Jistě je prospěšné seznámit se třeba s knihou Dave Lewise: Tajná řeč těla. Ale nacvičovat si taková vhodná či neprospěšná gesta nepovažuji za vhodné.

Uvažujte spíše o tom, co můžete pro sebe udělat, abyste si nepřipravoval pouze akci na jedno použití, ale aby dovednosti, které budete nacvičovat, měly trvalejší účinek, aby vám taková osvojená dovednost posloužila i v jiných situacích, než je jistá forma předvádění u přijímacího řízení.

6 Pohyb, dech, hlas a vnitřní zdroj projevu

Vyvážený vztah a propojení mezi všemi složkami výrazu a především sepnutí s vnitřním zdrojem projevu, to je stav, který nám dodává sebevědomí, když máme vystoupit před své posluchače a hovořit. Pro dosažení této celistvosti a souladu uvnitř osobnosti vám nenabízíme žádná speciální průpravná cvičení. Všechna mluvní i akční cvičení, která jste v kurzu dosud absolvovali, k tomuto cíli směřovala. O vzájemné propojenosti tohoto kvarteta zde hovoříme především proto, abyste si tuto skutečnost plně ujasnili a všechna průpravná cvičení, ke kterým se budete pro udržení mluvní kondice vracet, v tomto duchu chápali. Při opakování cvičení minulých je začněte v tomto smyslu používat v komplexnějším pojetí, kdy mluva je pouhou součástí vyššího celku – otevřené lidské osobnosti.

7 Odpovědi na druhé sedmero

Neexistuje přímý „návod“, jak před svými posluchači-diváky dobře vypadat a jak vyvolávat v souvislosti se svojí osobou “dobrý dojem“.

Často bývám při kurzech postaven před otázkou – „Jak se mám při mluvním projevu pohybovat?“ Takové otázky kladou účastníci kursů na počátku společné práce. Zřejmě i vy jste během dosavadní průpravy, kterou nazýváme průpravou mluvní, seznali, že řeč a tělesná přítomnost řečníka, ať už je dynamická či statická, nejsou dvě na sobě nezávislé skutečnosti, ale že jde o líc a rub jedné mince. **Nevěrohodný mluvní projev nutně poznamenává mírou nevěrohodnosti i tělesný projev mluvěho.** Stejná závislost mezi pohybem a řečí platí i v opačné vazbě, kdy dojem z problémového fyzického vystupování řečníka přenáší skřípavě falešné tóny i na pronášená slova.

Všechny prvky našeho kurzu jsou vedeny snahou zbavit se vnějších zábran, nic nepředstírat, nalézat cestu sám k sobě a zároveň být natolik „občansky statečný“, že se takto otevřeně a obnaženě nabídnete svým partnerům v dialogu či posluchačům přednášky. Když mluvíte s druhými lidmi v tomto duchu, na otázky typu - Jak vypadám? Jaký dojem vyvolávám? – není třeba odpovídat, protože jste v sobě našli takovou míru vnitřní sebedůvěry, že vám podobné otázky vůbec nepřijdou na mysl.

Shrnutí tělesné, psychické a řečové

I když název tohoto sedmera „Řeč těla“ výrazně poukazuje na oblast pohybu, zdaleka nebyla jenom o pohybu. Obměny zmíněných komplexních cvičení, která aktivizují všechny výrazové prostředky, a slouží nám pak při mluvním projevu, vycházejí ze snahy nalézat a budovat celistvou lidskou osobnost. Tradici těchto psychosomatických cvičení nacházíme v průběhu lidských dějin: v orientální józe, ve starořecké kalokagathii, ve středověkém ideálu rytíře, ale i v tradici českého Sokola a v evropském skautingu, v současné psychoterapii, v moderním tanci a v nevrcholovém sportu.

Je to podstatný rys lidské povahy – že hledáme spojnice mezi tělem a duší.

V odedávném pnutí mezi oblastí duchovní a tělesnou vzniká slovo. A to zcela doslovně – smělé obrazy našich představ, svoje emoce a myšlenky tlumočíme ostatním lidem prostřednictvím hmotného dechu, vibrační tónů a tvarováním rtů a jazyka.

A vracíme se k úvodní úvaze této kapitoly o rozcvičce – když chceme své vnitřní děje věrně tlumočit slovy, musíme dbát na pružnost a plastičnost našeho tělesného aparátu, musíme stejně jako tanečníci hudebníci a zpěváci pečovat o svoje psychofyzické vyjadřovací prostředky.

Nabízíme průpravná pohybová cvičení, která jsou značně extrémní.

TŘINÁCTÉ SEDMERO

Vědomé dýchání

- 1 Dechové pumpování – dýcháme pohybem celého těla
- 2 Pět dechových oblastí a jejich využití pro mluvní projev
- 3 Dýchání jako inspirace pro pohybový projev
- 4 Rekapitulace všech dechových technik,
které ovlivňují kvalitu a charakter mluvy
- 5 Dýchání a tréma
- 6 Dýchání přináší sebepoznání
- 7 Jogínský pozdrav Slunci jako dechové, hlasové, pohybové a mentální probuzení

Vědomé dýchání a jeho účinky na mysl, tělo i mluvu
Jak chápat proces dýchání? Dýchání jako katalyzátor.

Dva pohledy na význam dýchání:

a) Celý život dýchám, v bdění i ve spánku, tak proč se tak banální tělesnou funkcí zabývat?

b) Kde dech začíná, tam začíná i život. A když dodýcháme, v tu chvíli také z tohoto světa odcházíme.

Možnost a) žádné myšlenkové rozvedení nepředpokládá.

Ale možnost b) k úvaze vyloženě vybízí.

Holý život se opírá o tři sloupy. Je to potrava, pití a dýchání. Když jakákoliv z této trojice podmínek existence chybí, končí i život. Zamysleme se ale, jak se nedostatek jedné z těchto opor života projevuje v čase.

Hladovět (i když je to náročné) můžeme i celé týdny. Bez vody vydržíme dny – záleží na podnebí a na činnosti, kterou musíme vykonávat. Opakovaným dýcháním musíme život udržovat a obnovovat po desítkách vteřin, krajní mez se dotýká minuty.

Náš život je nejzranitelnější a nejkřehčí v oblasti dýchání. Zároveň ale přesně zacílené dýchání nám nabízí řadu možností, jak můžeme průběh svého života významně ovlivňovat. Jogínské učení vědomému dýchání věnuje širokou oblast, která se nazývá pránájáma. V tomto smyslu vás odkazujeme na knihu „Pránájáma, technika dechu“ od autora jednoho z nejpovolanějších, holandského lékaře André van Lysebetha. Jeho výrazným přínosem je, že dokáže psychofyzická cvičení, která vycházejí z odlišných civilizačních a kulturních okolností orientu, přiblížit lidem evropské mentality a našeho způsobu života.

Jak významnou roli představuje dýchání při mluvní průpravě, o tom jsme se v minulých kapitolách přesvědčili v oblastech, které jsou akusticky naprosto zřejmé, jako je znělост hlasu a srozumitelnost mluvy. Ale jemně zaměřeným dýcháním můžeme prostřednictvím zabarvení hlasu dát svému hlasu i emocionální působnost. Jde o techniky dechové příměsi ke znělému hlasu a práci s tělesnými rezonátory, které ovlivňují hlasové rejstříky.

Dechová cvičení mohou prohloubit naši schopnost koncentrace a také ovlivnit naše tvůrčí schopnosti díky tomu, že se dokážeme snadněji vypořádat se stresem a krizovými situacemi.

Vědomé dýchání se může stát lékem na trému i na unavený hlas.

Nejde o žádnou „magii“ či „tajná cvičení“, které sděluje učitel jen těm zasvěceným. Účinky, o kterých jsem se zmiňoval, si můžete navodit i tak banálním cvičením jako je „studěný“ či „teplý dech“. Je třeba ovšem se těm elementárním cvičením věnovat bez rezervovanosti a „opravdově“. V podstatě jakákoliv činnost (nejen dýchání), která má smysl a věnujeme se jí naplno, přináší katarzi. Ta dechová cvičení, kterým se plně oddáme, působí intenzivněji, než ta, které jenom pasivně opakujeme. **Nepochybně pro tu výjimečnou vlastnost dechu, že je tím nejkřehčím sloupem, na kterém spočívá život, a proto je jeho účinek tak pronikavý.**

1 Dechové pumpování – dýcháme pohybem celého těla

Dechové pumpování, vlnovky a pohybové improvizace na znění vlastního hlasu

Cvičení má tři fáze:

- Pohyby paží a nohou, které dýchání zintenzivňují, obdobně jako když dáváme druhému

člověku umělé dýchání – jenom to „umělé dýchání“ dáváme sami sobě.

- Vlnkové pohyby trupu – opět v souladu s nádechem a výdechem.

- Závěrečná improvizace, kdy pro nádech a výdech hledáte a vytváříte – podle své mentality a momentální nálady – nové pohyby a tvary těla.

Celé cvičení doprovázíme spontánními zvuky nádechu a výdechu.

Nejpřínosnější je toto cvičení, když se provádí ve skupině. Ale přináší osvěžení, i když se cvičí sólově.

V obou provedeních je podstatné, nepřetržitě dbát o vzájemné propojení dechu, pohybu a zvuku. Závěrečnou improvizaci pak využijte k tomu, abyste do těch tří vyjadřovacích prostředků věrně promítli svůj autentický emocionální stav – tedy náladu, kterou v tuto chvíli žijete.

2 Pět dechových oblastí

Pět dechových oblastí

- dýchání břichem
- dýchání do zad (do oblasti ledvin)
- dýchání mezižebními svaly (spodní částí hrudníku)
- dýchání hrudní (hrudní kost se zdvihá šikmo vzhůru)
- klíčkové dýchání (zvedají se ramena)

Navíc můžeme přidat ještě úplný jogínský dech (Jednotlivé oblasti na sebe plynule navazují při plnění i při vyprazdňování plic.)

Pro účel mluvy zdůrazňujeme především spodní dechové fáze a nádech prostřednictvím pohybu ramen a horní části hrudníku umenšíme.



nahrávka D_13_03 video

Každá dechová oblast ovlivňuje způsob mluvy

Nahrávka nenabízí závazné pravidlo pro napodobení. U každého jedince se ovlivnění mluvy příslušnou dechovou oblastí projevuje odlišně.

3 Dýchání jako inspirace pro pohybový projev

I ten nejúspornější způsob dýchání představuje pohyb. Třeba jenom v milimetrech se pohybuje břišní stěna, rozšiřuje se hrudník a zvedají se ramena. V předchozím oddíle jsme se přesvědčili, že když zintenzivňujeme proces dýchání, tak pohyb, který potřebujeme k velkému nádechu a mohutnému výdechu, tak ten se promítá do celého těla. Uvědomte si, jak velký pohyb doprovází dýchání, když jste se vyčerpali během po dlouhé trati nebo nějakou extrémně namáhavou prací. A nám půjde o to, abychom dokázali vědomě promítnout pohyb do celého těla i bez mezního výdeje sil, aby nám fyziologický dechový pohyb posloužil jako inspirace pro pohyb celého těla.

Tuto propojenost mezi fyziologickou oblastí a mluvou – a to ve velkém měřítku i jako spontánní pohybový doprovod při střídavém mluvním projevu. Jde o pohyb, který si asi většina posluchačů neuvědomuje – probíhá jenom v milimetrových proporcích. Ale přesto, že si jej posluchači neuvědomují, tak na ně působí. Projevuje se jako uvolněnost řečníka, který frázuje svoji mluvu v souladu mezi myšlenkovou náplní, členěním větných celků a přirozeným vlněním mezi nádechem a výdechem.

Dýchání, které se promítá do pohybu celého těla

Jaký má takové pohybově výrazné cvičení vztah k mluvě v nedivadelních okolnostech?

Každý psycholog vám potvrdí, že když pozorně sledujete způsob dýchání druhého člověka, napoví vám mnohé – jakou má ta osoba povahu a v jakém emocionálním stavu se momentálně nachází. Navíc způsob dýchání jednoho člověka přenáší svůj emocionální náboj na druhého. Podobně jako je nakažlivý smích či pláč, nebo zcela banální zívání. Můžeme tuto skutečnost nazývat fyziologickou rezonancí.

Způsob dýchání nejen že bezprostředně poznamenává hlasový projev, ale přináší s sebou zároveň i nonverbální sdělení. K tomu, aby nám dýchání svými jemnými, takřka mikroskopickými signály sloužilo a rozšiřovalo působnost našich slov, je třeba se dýcháním zabývat nejprve v tom „velkoformátovém“ provedení, ve cvičeních, která můžete sledovat na videonahrávce. Teprve pak můžeme ten princip uplatnit i v těch nejjemnějších detailech při mikro provedení.

Tyto velké pohyby mají ke střídmemu pohybovému projevu, kterým doprovázíme svoji mluvu, obdobný vztah jako devět desetin hmoty ledovce ukrytého pod hladinou vůči té nepatrné jedné desetince, kterou doopravdy vidíme.

Pohyb těla inspirovaný dechem je postup, který v různých obměnách uplatníme v několika cvičeních následující kapitoly.

4 Rekapitulace dechových technik

Klademe důraz na správné pohybové provedení odlišných způsobů dýchání:

studený dech postupně přechází v širokou paletu citoslovcí,

teplý dech rozeznívá nekryté vokály,

dýchání nosem po dolní a horní cestě v nosohltanu rozeznívá barevně temnější vokály, rozeznívá hlasivky nejen při výdechu, ale i při nádechu,

přerušovaný dech vytváří neznělá a znělá exploziva jako citoslovce, pak v kultivovanější podobě konsonanty české abecedy,

výdechový proud zaměřený na rezonátory jednotlivých hlasových rejstříků,

úsporný dech falzetu a alikvótního znění,

intenzivní dech šepotu a volání do dálky,

silný brániční výdech řevů, výkřiků, smíchu. Hlasové nárazy uskutečňujeme hláskou „H“, ta navozuje měkké otevření hlasivek.

Silný výdech, který rozvibruje všechny lebeční kosti, a vyústí v jogínský kosmický zvuk „OUM“

5 Dýchání a tréma

Tréma je nesmírně mocná síla, která má svoje kořeny v nejhlubších vrstvách psychiky. Je to síla, která vám stáhne hrdlo, vyvolá napětí ve svalech a má vliv i na fyziologické funkce těla, že případně musíte často chodit na záchod. Jsou to projevy, které nedokážeme ovlivnit přímočarým volným příkazem. Proto je obtížné nabídnout rychlý a zaručený postup, jak se trémy zbavit. Je to dlouhodobý proces, který musí být v souladu s vaší osobností, je třeba, aby si každý našel tu svoji účinnou cestu. Hledejte osobnostní obměny nabízených postupů.

Všichni herci vám potvrdí, že trpí trémou. Ale většinou jenom před samotným výstupem. Ve chvíli, kdy vejdou na jeviště, dokáží tu mohutnou vnitřní sílu využít jako motor svého jevištního projevu. To je ta zvládnutá podoba trémy.

Vůbec netrpět trémou, to také není žádoucí stav. Při jistém zjednodušení můžeme trému považovat za přebujelý pocit zodpovědnosti. Těto pozitivní charakteristiky, kterou v sobě tréma rovněž nese, bychom se v žádném případě neměli zbavovat.

Osobně mám tu zkušenost, že trému zvládám tím, že se intenzivně věnuji činnosti, která zaměstnává celou osobnost, tedy nejen mysl, ale i tělo a na myšlenky typu „...já to nezvládnou...“, „...to bude hrozná ostuda...“ pak už nezbyvá v mysli kapacita. Tím trému vytěsním a odsunu do pozadí. Pak se podaří, že obrovská energie, kterou si tělo připravilo před důležitou akcí, vás nebude brzdit a svírat vám hrdlo, ale využijete ji jako sílu, která vás odstartuje k akci, kterou máte před sebou.

Tréma je tak silné nahromadění energie, že způsobuje sevření mysli i těla. Doslova pociťujeme sevření hrdla, že nemůžeme promluvit, nebo promluvíme ale třesoucím se a zvukově pozměněným hlasem, takže posluchačům je zřejmé, v jakém stavu se mluvčí nachází.

Tuto podobu křeče, to sevření mysli i svalů je nutno rozvolnit. Většinou pomáhá fyziologická cesta, kdy se nám podaří rozprodit krev po celém těle. Nabízíme několik možností:



Vyběhněte rychle po schodech několik pater



Zopakujte si osvědčený pohyb z rozvičky



Začněte zhluboka a dlouze dýchat

Připojte i držený zpívaný tón a dbejte na to, aby se nechvěl.

Pro zvýšení nároku na koncentraci připojte i náročný jemný pohyb jako je navlékání nitě do ouška jehly

nebo nakreslení rovné čáry při pomalém pohybu ruky.



Krouživé pohyby hlavovou a rameny

Usilujeme o to, aby se nám podařilo rozvolnit svalové napětí kolem hlasivek

Připojte i krouživý pohyb rtů při přehnané výslovnosti:

ouvex Mauglí ouvex Mauglí ouvex Mauglí

hou hou krásy jdou

nesou mlíko pod sebou

Nabízíme vám dechové a koordinační cvičení, které vyžaduje plnou koncentraci mysli a je zaměřeno na pozorování fyziologických dějů organizmu – na temporytmus srdečního pulzu a dechu. Aby byl tento postup účinný, je třeba jej zvládnout v klidových okolnostech a plně si jej zafixovat. Teprve potom vám poslouží v extrémní situaci, kdy nacvičené psychofyzické postupy vám přinesou vyzkoušený stav rovnováhy mysli i těla. Je to cvičení, které pouze při

osvojování praktikujeme ve výhodné poloze vleže na zemi. Posléze je můžete provádět zcela nenápadně i ve větší společnosti v sedě nebo ve stoje.



nahrávka D_13_05 video

Zviditelnění dechu a srdečního pulzu

Základní vztah k trémě

S trémou bychom neměli bojovat se záměrem ji potlačit.

Trému se naučíme zvládat, abychom mohli využívat její obrovskou pudovou energii.

V zásadě jde o to s trémou nebojovat a neodhánět ji, ale uvolnit energii, která se nahromadila a zablokovala „provoz mysli i těla“. Když se vám podaří uvolnit se z psychického i svalového sevření, pak využijte nahromaděnou sílu pro splnění úkolu, který máte před sebou.

6 Dýchání přináší sebepoznání

Drobná nápověda

Snažte se prozorně vnímat pouze koloběh nádechů a výdechů.

Všechny ostatní odbíhající myšlenky (a bude jich zřejmě početně) opusťte a vraťte se ke sledování svých nádechů a výdechů.

Tato dvě jednovětá doporučení působí prajednoduše. Jejich naplnění, jak sami poznáte, není ovšem tak jednoduché. Když se vám podaří alespoň na chvíli uklidnit nepokojnou a odbíhající mysl, přináší to pocit uklidnění a zvýšené důvěry ve vlastní síly.

7 Jogínský pozdrav slunci

jako dechové, hlasové, pohybové a mentální probuzení.

Variace pro ty, kdo pracují s hlasem.

Ke klasické jogínské sestavě připojíme ještě složku zvukovou, to znamená, že při nádechu i výdechu necháme projít proud vzduchu přes hlasivky. Podobu ani kvalitu zvuku vědomě nerídíme. Naopak dáme volný průběh tomu, jak jednotlivé pohyby a polohy těla ovlivňují způsob dýchání a tím posměňují i barvu hlasu. Je zajímavé pozorovat a uvědomovat si tyto souvislosti. Vědomé zacházení s tímto jevem nejvíce využívají herci.

Když cvičíme sestavu s několikerým opakováním a se zrychlováním, dbáme pouze na to, aby při rychlém tempu, kdy proud vydechovaného i nadechovaného vzduchu je značně silný, nedocházelo k tvrdému nasazení hlasu.

Znění při nádechu svým způsobem hlasivky otužuje a zpružňuje. Musíme ale úzkostlivě dbát na to, abychom dýchali výhradně nosem. V opačném případě při nádechovém znění by hlasivky začaly fungovat jako filtr, na kterém se zachytávají všechny prachové částice, a proudění neohřátého chladného vzduchu by hlasivkám také neprospívalo.



Pozdrav Slunci – cvičení dle jógy

Při cvičení hledíme do slunečního kotouče, když je těsně nad obzorem. Když nestihneme časnou hodinu východu slunce, tak i v pozdějším čase hledíme do slunce, ale přes zavřená víčka očí.

Když cvičíme v místnosti, tak si za zavřenýma očima sluneční kotouč vytváříme vnitřním zrakem. Nádech a výdech se pravidelně střídá – organicky, v souladu s pohybem trupu. Pouze při poloze vleže na zemi, je co nejdelší výdrž ve výdechu.

Cvičení několikrát opakujeme ve stále rychlejším a rychlejším tempu.

V závěru plynule přejdeme do improvizace, kdy do výrazových prostředků dechu, pohybu a znění se obtiskuje osobnostní charakteristika každého jednotlivce (jako u předchozího cvičení).



Improvizace na téma Pozdrav Slunci

- Po přesně provedeném cvičení chápeme improvizaci jako rozjímání o postavení Slunce ve vesmíru, o zdroji života, jako vyjádření pokory a díky za jeho oživující dílo.
- Paprsky Slunce vnímáme jako houštinu, kterou se prolétáme, jako bychom se ve slunečních paprscích koupali.
- Skutečnost, jak se paprsky Slunce opírají do našeho těla a zahřívají pokožku, vnímáme jako příliv energie, jako bychom nabíjeli svoje lidské baterie
- Pohyby nevytváříme v duchu gymnastického cvičení, ale jsou to rituální gesta, kterými vyjadřujeme svůj osobitý vztah ke Slunci
- Jak vlastní sestavu, tak následující improvizaci pojmáme jako osobní rozhovor se Sluncem



Vyjádři pohybem a ozvučeným dechem

smysl veršů, které vznikly v Egyptě před třemi a půl tisíci léty:

Achnatonův Hymnus na Slunce

***Krásné a zářící se objevuješ na obzoru,
ó slunce živoucí, počátku všeho žití!
Když na východě objevilo ses,
zemi jsi naplnilo krásou svojí.
Skvěješ se vznešené a velké
vysoko nad zeměmi všemi,
paprsky tvoje objímají světy,
světy, jež zrodily se z tebe,
a ty jsi Den.
Když zapadlo jsi pod západní obzor,
v temnu je země jako v temnu smrti,
lidé spí v komorách s hlavami zastřeny.
V tu dobu vycházejí z doupat lvi
a plazi vylézají, aby kousali,
tma v očích žhne a země mlčí:
tvůrce jest pod obzorem.
Tys bylo jediné a první!
Ze sebe vytvořilos milióny podob,
vesnice, města, pole, cesty, řeky.
Svět povstal rukou tvou,
tys vytvořilo lidi,***

**žijí, když vyšlo jsi,
když zajdeš, umírají.
Tys životem,
jen sebou člověk žije.**

Hymnus napsal amenhotep IV. kolem roku 1360 př. n. l.
Přeložil Z. Žába, přebásnila V. Kubičková.



Předneste ty verše

Vložte do modulace svého hlasu také svůj pocit ze cvičení Pozdravu Slunci.



Vyšší záměr

Zaujaly vás ty verše natolik, že se je chcete naučit zpaměti?

Můžete je i zestručnit. Práce se škrtačím tužkou je běžná činnost všech dramaturgů.

Nalezněte propojení mezi Pozdravem Slunci a tímto textem.

Rytmus pohybů a pozastavení v některých polohách podříďte plynutí veršů
a zároveň frázování básně uveďte do souladu s průběhem pohybů.

Jak chápat proces dýchání?

Jako svorník pohybového a hlasového projevu, ale především jako obtisk fyziologického stavu těla a emocionálního ladění duše. Proto zůstává dýchání stále v hlavní roli.

Dýchání jako katalyzátor

Na cestě za výrazově bohatým hlasem jste si osvojili poměrně široký okruh cvičení a postupů, dokážete svůj hlas ovládat a rozeznávat podle potřeby i vaše výslovnost již ztratila charakteristiku nedbalosti a nevýraznosti. Rozmysleme si, jakým způsobem budeme postupovat dále k vytříbenější podobě mluvného projevu, abyste nadále nemuseli každý prvek dlouhodobě nacvičovat ve sledu:

poslech metodické nahrávky,
přesné napodobení
vlastní pojetí.

Jakým způsobem můžeme proces učení urychlit? Jak se učit efektivněji? Ve světě chemických a biologických procesů takovým urychlovačem jsou různé katalyzátory.

Můžeme takový katalyzátor nalézt i v oblasti mluvy?

Mám osobní zkušenost, že když se potřebuji připravit k vystoupení na veřejnosti, že mi postačí připomenout si jakékoliv cvičení, třeba tak banální jako je „Studený dech“, nebo „Brumendo“ plně rozeznělé ve všech vibračních oblastech, či konsonantní dýchání na neznělých hláskách „P T K“, či jakékoliv jiné... a během necelé minuty jsem v plné mluvní kondici. S těmi cvičeními si ale nepohrívám nezávazně, při perfektní práci mluvidel si připomínám všechny souvislosti správného dýchání, rozeznávání rezonátorů a především usiluji o to, aby jakýkoliv technický prvek se zároveň stával i emocionálním sdělením.

Koncentrace, vědomí souvislostí, plná investice osobnosti, emocionální fantazie a zkoumání nových vlastních cest – to je ten hledaný urychlovač. Ovšem je působivý jedině za předpokladu, že těm banálním technickým jednotlivostem plně důvěřujete, bez jakékoliv rezervovanosti.

Toto je postup, který máme ověřený u všech posluchačů, kteří doopravdy „chtěli“ řeč zvládnout. A zdaleka se to netýká jenom znění mluvy. Každá lidská činnost, kterou vykonáváme s plným vědomím a koncentrovaně, přináší zřejmé výsledky.

Tedy o svém úspěchu rozhodujete především vy.

Rovněž tak svým učitelem – jste především vy.

ČTRNÁCTÉ SEDMERO

Profesionální mluvčí

- 1 Hlasatel
- 2 Moderátor
- 3 Tiskový mluvčí
- 4 Veřejný pracovník (právník, úředník, politik)
- 5 Herec
- 6 Učitel
- 7 Táta a máma vyprávějí a předčítají dětem pohádky

Profesionální mluvčí mluvní techniku již nekontroluje, ovládá ji podvědomě.

Zvládnout na profesionální úrovni každý ze sedmi zmíněných oborů představuje několikaleté studium – a to vždy na jiné fakultě vysoké školy - kromě rodičovství, samozřejmě – možná bohužel. Nechceme našim kurzem suplovat seriózní a hluboké seznámení s odlišnými obory. Nabízíme pouze základní vhled do každého z profesního zaměření a to na úrovni přípravy k přijímací zkoušce či přípravy ke konkurzu na místo začátečníka v daném oboru.

Vyjmenovali jsme sedm profesí jako sedmero podob profesionálního mluvčího.

Zvládnout na profesionální úrovni každý ze zmíněných oborů představuje několikaleté studium – a to vždy na jiné fakultě vysoké školy. Nechceme touto publikací suplovat seriózní a hluboké seznámení s odlišnými obory. Nabízíme pouze základní vhled do každého z profesního zaměření a to na úrovni přípravy k přijímací zkoušce či přípravy ke konkurzu na místo začátečníka v daném oboru.

Poslední, čtrnácté sedmero můžeme také chápat jako ověření, zda jste si plně osvojili všechny dílčí prvky a postupy, které ve svém úhrnu vytvářejí profesionální vybavenost osoby, která hovoří a jedná ve veřejném prostoru.

Účelné dýchání, znělý hlas a precizní výslovnost, kultivované zvládnutí pohybových prvků mimiky a gestiky i spontánní užívání správných gramatických tvarů – to všechno jsou prvky, které se lze při vytrvalosti bez problému naučit.

Role profesionálního mluvčího však klade značný nárok také na kvalifikované zvládnutí odborných znalostí a problematiky, o kterých budete hovořit jako moderátor s odborníkem v křesle pro hosta nebo jako tiskový mluvčí výrobního podniku či veřejné instituce. Neobejdete se ani bez schopnosti improvizovat a bystře řešit naprosto nepředvídatelné situace, ke kterým v reálném životě vždy dochází ve všech oborech.

Vyzkoušejte si, zda obstojíte v požadavcích, se kterými se jako profesionální mluvčí můžete setkat.

Co to znamená být profesionálem?

Obecně je za profesionála považován každý, kdo v nějakém oboru pracuje za peníze. Můžeme mít i vyšší kritéria na profesionálně odvedenou práci.

Zvláště v dnešní době se setkáváme s řadou pracovníků (od manuálních až po ministerské), kteří dostávají zapláceno, ale jejich práce přesto nemá dostatečnou kvalitu. **To nejsou profesionálové, to jsou diletanti nebo hochštapleři.**

Pak jsou lidé, kteří svoji práci odvádějí podle odborných kritérií správně, ale za svoji práci necítí žádnou další zodpovědnost a osud vykonaného je jim lhostejný. **To nejsou profesionálové, to jsou dobří řemeslníci.**

Je nutno se ještě zmínit o **amatérech**, nejlepší z nich mnohdy podávají výkony na úrovni profesionálních kolegů, i když za svoji tvůrčí činnost nejsou finančně ohodnoceni. To, že za odvedené dílo nedostávají peníze, to není důvod proč je považovat jenom za dobré amatéry. **Jejich amaterizmus spočívá v tom, že svůj výkon mohou podat jenom občas, za subjektivně příznivých podmínek.**

Mzda není hlavním kritériem profesionality, znám řadu profesionálů, pro které není problémem pracovat i bez finanční odměny. Ale profesionál v jakémkoliv oboru má být dobře zaplácený, aby neztrácel svůj vymezený čas zařizováním podružných starostí.

Profesionál odvádí vždy perfektní a spolehlivý výkon – a to za jakýchkoliv, i nepříznivých okolností, ve chvíli, kdy ostatní objektivně nemohou.

Co je to profesionalita, mohu vyjádřit následujícím převyprávěním. Max Švabinský, náš významný malíř a grafik 20. století se dožil věku osmdesáti osmi let a do konce svého života tvořil, i když s velkými zdravotními obtížemi, chvěly se mu ruce. Tlumočím podle vyprávění malíře Oldřicha Smutného, který mě učil na DAMU – Mistr přišel do ateliéru, rozklepanýma rukama odložil kabát, přistoupil k plátnu, levou rozklepanou rukou uchopil štětec a vložil jej do ruky pravé, která se chvěla o něco více, ale když prsty pravé ruky sevřely štětec, chvění se zmenšilo a umenšovalo se dále, jak se štětcem přibližoval k plátnu. Když se štětec plátna dotknul, Mistrova ruka se zcela zklidnila a namalovala na plátno naprosto plynulou křivku bez sebemenšího hrbolku. Tomu říkám profesionalita. **Profesionál může, i když „nemůže“,**

i když by naprosto objektivně mohl říci – dnes nemohu. Profesionál dokáže po nezbytnou dobu přemoci únavu, hlad, chlad, vedro, nedostatek spánku, a podá spolehlivý výkon v nemoci i v opilosti (tím ale nevyzývám k řízení automobilu pod vlivem alkoholu). I v prostředí, které není profesionálně vybavené, dokáže jednat profesionálně. Organizmus člověka má rezervní zdroje pro obdobné mezní a krizové situace. Zvládnutí oboru na profi úrovni otevírá cestu k těmto zdrojům. Profesionalita představuje celého člověka se všemi jeho celoživotními zkušenostmi, a vyzářuje z něho bez jakéhokoliv exhibicionismu jako samozřejmost.

Tak jako Hypokratova přísaha zavazuje lékaře ke službě a k etickému chování, vytvořte si pro práci ve svém oboru obdobný závazek. Do tohoto tématu jste vstoupili se záměrem stát se profesionálním mluvčím – ať už v jakémkoliv z oborů, na které jste zaměřeni – vytvořte si svoje pravidla, kterými se budete řídit.

1 Hlasatel

Při konkursu na hlasatele se můžete setkat s následujícími úkoly:



Přečtěte zprávu neznámého textu

Při čtení neznámého textu musíte získat čas, ve kterém se bleskově seznámíte se smyslem daného textu a získáte představu o pokračování myšlenky, zprávy o události, či příběhu, abyste mohli zvolit adekvátní hlasovou polohu a byli schopni pointu patřičně vygradovat a celou textovou pasáž jasně uzavřít. Čas potřebný k orientaci v textu můžete získat jedině při samotném čtení:

Hlasatelský způsob čtení spočívá v tom, že oči předbíhají ústa. Oči sledují dvě, tři slova před slovy, která právě vyslovujete.

Pak se vám může podařit, směřovat způsob mluvy k jisté pointě, protože jste se takto dozvěděli, kam smysl textu směřuje, a předem se můžete připravit na výslovnost dlouhých nebo neobvyklých slov.

Kdo nepoužívá tento hlasatelský způsob a čte tak, že oči sledují ta slova, která právě artikuluje, ve chvíli, kdy narazí na obtížné slovo, tok jeho řeči se výrazně zpomalí, nebo dokonce dojde k mluvnímu šokbrnutí.

V momentech, kdy na konci věty děláte mikro pauzu, můžete využít té vteřiny k tomu, že očima přelétnete uhlopříčně odstavec či celou stránku. Získáváte tak představu o celkovém smyslu a záměru textu, který právě čtete a můžete styl své mluvy přizpůsobit literárnímu stylu čteného textu.

Tento způsob čtení vám umožňuje číst i neznámý text s jistou stavbou přednesu a s možností volit hlasové prostředky tak, že již uprostřed textu si připravujete plně vyznění pointy.

U hlasatelů se předpokládá, že zvládají techniku čtení neznámého textu, protože je běžnou praxí, že třeba při zprávách dostává hlasatel na stůl zprávy, se kterými se nemohl předem seznámit.



Přečtěte obtížný text

Text s mnoha slovy a jmény v cizím jazyce.

Zvolte takové tempo, abyste nemuseli před obtížnými slovy tok řeči zpomalovat. Předpokládá se, že hlasatel zvládá čtení slov v hlavních evropských jazycích. Pokud si nejste zcela jisti správnou výslovností, přečtěte dané cizí slovo s jistotou v hlase. Je menší chybou se dopustit drobné nepřesnosti ve výslovnosti, než při čtení tohoto slova

zrozačtitět a na tutěž chybu ještě více upozornit. V těchto maličkostech (pokud jste neměli možnost ověřit si správnou výslovnost v přípravě před vysíláním) nejde o faleš, ale o projev profesní jistoty.



Improvizujte při vypnutí čtecího zařízení

Televizní hlasatel se může dostat do situace, kdy uprostřed zprávy dojde k poruše čtecího zařízení. Je potom na hlasateli, aby situaci vyřešil pohotovou improvizací a rozečtenou zprávu uzavřel nějakou neutrální koncovkou.

Připravte si mobil a nařídte zvonění budíčku na příští minutu. Začněte potom číst zprávu z novin, se kterou jste se před tím neseznámili. Když cinkne mobil, odložte text a zprávu svým improvizovaným slovním projevem smysluplně uzavřete.



Slovní improvizace jako záchrana

Uvádíte reprízu loňského nejúspěšnějšího pořadu „Archivy vypovídají“.

Podklady pro toto úvodní ohlášení si vytvořte sami z vlastní fantazie.

Při závěrečné větě oznámení vám přistane na hlasatelském stolku lísteček z režie: „Zachraň nás. Natáhni to ještě o dvě minuty nějakým komentářem, potřebujeme odstranit drobnou závadu na technickém zařízení.“



Čtení literárního textu

Jde o záskok v četbě na pokračování za kolegu, který zkolaboval těsně před vysíláním. Nestačili jste se s textem ani seznámit a už musíte před mikrofon.

Sáhněte náhodně do knihovny, otevřete první knihu, na které se vaše ruka zastaví, otevřete ji – a kdekoliv uprostřed textu začněte číst. Souvisle pokračujte v četbě celých dvacet minut.

Technika čtení je obdobná jako u čtení textu zprávy (oči předbíhají ústa), jenom při četbě literárního textu je nárok na výrazové odstíny hlasu mnohem širší než při zpravodajském čtení, kdy zpráva je málokdy delší než jedna minuta a většinou mívá pouze věcně oznamovací charakter.

V daném případě se musíte také orientovat „za pochodu“ o stylu, atmosféře a směřování děje, který čtete. Navíc musíte vystavět oblouk napětí a posluchačského zájmu v časovém úseku několikanásobně delším.

Rovněž tak citové zabarvení hlasu a práce s tempem bude mnohem bohatší a různorodější než intonačně rovná a tempově hbitá mluva zprávaře.

Pokud uspějete v konkursu a uplatníte se jako hlasatel, tak je velmi pravděpodobné, že v krátké době budete muset v reálu řešit podobné a ještě mnohem vykloubenější situace než ty, které dnes nabízíme pouze formou hry.

2 Moderátor

Sedmero moderování a veřejných prezentací:

- 1 příprava
- 2 oblečení
- 3 seznámení s místem

- 4 mikrofon a technické minimum
- 5 příchod a vlastní projev
- 6 tréma a rozmluvení
- 7 pohotovost a fantazie moderátora – procvičte si ji!

1 příprava

Informujte se u organizátorů o podobě chystané akce (velikost sálu, exteriér, přednáška, výstava, pouliční akce, prodejní nabídky, společenská událost, firemní večírek...). Nechte je jasně vyjádřit, jakou mají představu o této akci a jaké požadavky vznášejí na vás. Často se setkáváte se skutečností, že sami organizátoři mají mnoho aspektů akce značně neupřesněných. Přimějte je k tomu, aby se jasně vyjádřili, zvláště k vaší práci, aby bylo jasné, zač odpovídáte vy, a zač oni. Pokud narazíte na takové neprofesionální organizátory, pak si musíte vytvořit svoji vlastní strategii.

Zjistěte si, jaké bude publikum – sociální a věkové složení, přibližný počet účastníků.

Bude-li ozvučení, seznamte se s technikem a domluvte si s ním komunikační gesta.

Připravte si podklady svého vystoupení (jména hostů a sponzorů, jejich tituly, názvy firem...)

Ujasněte si posloupnost programu, zjistěte si informace k tématu pořadu (název akce a místo konání, ročník opakované akce, přesné informace pro případné předávání cen, či vyhlašování vítězů – názvy soutěžních disciplín).

Poznámky si pište: do bločku, samostatné archy papíru v deskách, kartičky pro jednotlivé vstupy... podle svých osvědčených zvyklostí a podle typu ozvučení – při ručním mikrofonu máte pro manipulaci s poznámkami k dispozici pouze jednu ruku.

2 oblečení

Volte svoje oblečení podle prostředí a denního času akce i podle předpokládaného oblečení diváků.

Volte oblečení pro sebe pohodlné, aby vás nerušilo v práci.

NE: nové lodičky, „pohyblivý výstřih“, který si musíte pořád kontrolovat.

Omezte vše, co by odvádělo pozornost diváků a vás mohlo rušit (šňůrky na rukávech, blýskavé detaily na oblečení)

Dámy – rezervní silonky s sebou.

Pánové – muž v saku je oblečený, i když má pod ním tričko.

Oblečení vhodně vzhledem k pohybu – budu stát, sedět, přicházet a odcházet?

3 seznámení s místem

Vypněte si mobil – i pouhé tlumené zvonění může v blízkosti elektroniky působit rušivě.

Nacvičte si příchody a odchody, chůzi po schodech (nebezpečí škokbrtnutí).

Seznamte se se svým pracovním prostorem, stůl, židle, řečnický pult, různé typy mikrofonů. Všechny pohyby v tomto prostoru si vyzkoušejte, případně si prvky prostoru upravte tak, aby vám vyhovovaly.

Seznámím se s hosty a s osobnostmi, které budu uvádět, případně si s nimi domluvte detaily akcí, jako je předávání cen, květin apod. Domluvte se s nimi i na tom, jakým způsobem je upozorníte na dodržování času jejich vystoupení.

Zauvažujte o možnostech drobných selhání techniky, či účinkujících (nenačte se CD, tanečníci se nestačí včas převléknout, přednášejícímu se nepodaří spustit prezentaci...). Všech-

ny tyto drobné kiksy musí moderátor pohotovým komentářem zachraňovat. S technikem si domluvte způsoby rychlé nápravy a připravte si vhodná témata – vzhledem k zaměření akce – pro slovní improvizace, kterými přemostíte čas odstraňování těchto drobných zádrhelů.

Vyzkoušejte si mikrofon a projekční techniku. V případě akce bez ozvučení si ověřte akustické vlastnosti sálu a počítejte s tím, že při zaplněném sálu bude zvuk vašeho hlasu poněkud utlumenější.

4 mikrofon a technické minimum

Mikrofon je váš přítel, vaše prodloužená „hlasová ruka“.

Vyzkoušejte si jej před akcí, sílu, barvu hlasu, případně se domluvte se zvukařem na úpravě. Při větší vzdálenosti mezi mikrofonem a reprosoustavou může dojít ke zpoždění slova, což poněkud znervózňuje, někdo může začít i koktat.

Najděte si proto před vlastní akcí nejvhodnější místo, ze kterého budete hovořit.

Typy mikrofonů:

- Ve stojanu – upravte si výšku, abyste se při řeči nemuseli hrbít. Zkontrolujte si podstavec stojanu (trojnožku), abyste měli místo pro nohy. Mluvte vždy až po příchodu na místo, dříve mikrofon váš hlas nezachytí. Obě ruce máte volné, můžete v nich držet rozevřené desky a papíry v průběhu řeči obracet.

- Bezdrátový do ruky – mluvte ve stále stejné vzdálenosti od mikrofonu a mluvte v jeho ose (laicky řečeno nedržte jej jako zmrzlinu, ale jako „párek v rohlíku“). Mluvit můžete již během příchodu na jeviště. Svoje poznámky si připevněte sponou na pevné desky – máte k manipulování pouze jednu ruku. Mikrofon vypínejte, ale až v zákulisí, nikoliv cestou z jeviště.

- U řečnického pultu – než začnete mluvit, upravte si výšku mikrofonu. Máte obě ruce volné, s listy papíru či s ovladačem projekce můžete zcela volně manipulovat.

- „Kloповý“, připnutý – je to mikrofon ne zcela běžně používaný. Je vhodný při velkém pohybu v prostoru – využívají jej např. taneční lektoři. Vyžaduje v zacházení s ním určitou zkušenost – zachycuje vše! Máte zcela volné ruce, jen ho nesmíte zapomenout v zákulisí vypnout.

Technické minimum

Specializace moderátora, reportéra a redaktora se často překrývá. Proto mnohé instituce, zvláště pak regionální rozhlasové a televizní stanice vyžadují, aby dotyčný pracovník ovládal nahrávací i reprodukční zařízení a byl schopen si materiál reportáže sám sestříhat do formy, která se dá použít (bez dalších úprav) přímo ve vysílání.

5 tréma a rozmluvení

Projevy trémy již umíte zvládat a využívat této pudové energie ve prospěch svého výkonu.

Před samotným zahájením programu se rozhýbejte rty a jazyk a rozezněte hlas. Ovládáte řadu prostředků, jak se na mluvní výkon připravit.

6 příchod a vlastní projev

Příchod na scénu si vyzkoušejte, rovněž tak si připravte znění prvé věty.

S diváky udržujte živý kontakt, tedy neoslovujte publikum jako celek, ale při svých slovech se dívejte na konkrétní jednotlivce v hledišti a reagujte na jejich podněty, slovní, gestické či citoslovní.

Bez ozvučení mluvte jasným znělým hlasem, do mikrofonu ale spíše hlasem tlumeným.

Nikdy nezačínáte projev slovy **TAKŽE** nebo **TAK!** Neužívejte ani jiná vycpávková slova.

Začněte raději oslovením „Dobrý den/ odpoledne/ večer, dámy a pánové...“

Pokračujte dle druhu akce: „dovolte mi, abych vás přivítal/a na ...“, vítejte na ...“, „sešli jsme se na ...“

Je vhodné se představit: „jsem ... a budu vás dnešním večerem/ konferencí/ koncertem provázet“.

Je vhodné upozornit, že zvonění mobilu ruší.

Seznamte účastníky akce s programem.

U programu, který je založen na otázkách a odpovědích – stanovte předem pravidla této komunikace.

Sponzory představujte slušně, s decentní úctou a především správným jménem a plným titulem.

Gestikujte přirozeně a pohybujte se nenuceně – netrčte v prostoru, ani se nekývejte, nepřeslapujte, zkrátka pohlídejte si svoje mimoděčné pohyby.

Při svém projevu si dávejte pozor na nevhodný způsob jednání, což podle okolností mohou být projevy žoviálnosti, ironie a laciného vtipkování.

V průběhu celé akce sledujte čas, přívětivě upozorněte řečníky, když začínají přetahovat.

Poděkujte za příspěvek či vystoupení a přejděte nenásilně k dalšímu bodu programu.

7 pohotovost a fantazie moderátora – procvičte si ji!



Reportáž ze stavby mostu s nejvyšším obloukem ve střední Evropě

Události, které budete posluchačům popisovat, probíhají pouze ve vaší fantazii.

Referujete o událostech, které sledujete na vašem vnitřním filmu.

V ruce držíte mikrofon Českého rozhlasu.



Reportáž z mistrovství ČR v krasobruslení

Opět slovně zpracováváte obrazy, které vám nabízí vnitřní film vaší fantazie.

Tentokrát stojíte před televizní kamerou, takže záleží i na vašem vnějším vystupování.



Křeslo pro hosta

Požádejte někoho ve svém okruhu známých, aby byl ochoten poskytnout vám rozhovor. Vycházejte z toho, jak dotyčného znáte, a pokládejte mu otázky z oblastí, ve které je plně informovaný. Naopak to budete vy, kdo si bude muset rozšířit svůj vhled do oblastí, ve které se nevyznáte tak dobře jako dotyčný.



Mělnické vinobraní

Konferujete celou tuto slavnostní událost, které se zúčastňují i vinaři z Itálie a Francie. Vytvořte třiminutové slavnostní zahájení, ve kterém připomenete tradici mělnického vinařství, a oslovíte vzácné hosty v několika krátkých větách v jejich řeči. Pokud francouzština a italština nejsou řeči, které dobře ovládáte, naučte se těch několik vět – z úcty k hostům – s co nejlepší výslovností.

3 Tiskový mluvčí

Ve všech sedmi typech profesionálního mluvčího, které zmiňujeme, se počítá s vysokou mluvní kulturou jako s naprostou samozřejmostí. V každém oboru musíte ale kromě mluvy zvládnout i odborné znalosti.

Rozsah těchto „nemluvních požadavků“ je u tiskového mluvčího zřejmě nejširší. Jeho znalosti by měly být značně univerzální. Předpokládá se elementární právnické a marketinkové vzdělání, zvládnutí etikety chování na různých společenských úrovních, rovněž tak znalosti jazykové (pouze jeden cizí jazyk zřejmě nepostačí) a podrobné znalosti technologie, se kterou výrobní podnik, instituce či agentura pracuje. Rovněž se předpokládá širší orientace v kulturních, společenských a politických událostech.

Typy událostí, které tiskový mluvčí řeší



Jednání s příbuznými v krizové situaci

Při návratu turistů od Jadranu autobus cestovní kanceláře havaroval. Policie, ani naše zastupitelství ještě neposkytly o události detailní zprávu, za to v bulvárních médiích bylo zveřejněno již několik – a navíc velmi rozporuplných zpráv. Před kanceláří cestovky se již shromáždili ve značném počtu příbuzní těch, kteří autobusem cestovali. Máte za úkol k nim promluvit a zklidnit výbušnou atmosféru, která se kolem této události hromadí.



Svatební přípitek

Kolegové vás pověřili, abyste pronesla přípitek na svatbě šéfa vašeho podniku. Má to ale jeden háček, jeho žena je Maďarka a nerozumí žádné jiné řeči než maďarštině. Vy maďarsky neumíte, a přesto chcete vzdát hold i jí, oslovit i ji, potěšit a zároveň chcete, aby vám alespoň v hrubých rysech porozuměla. Zbývá vám kromě hlavních vět pronesených v češtině ještě řeč těla a možnost promluvit i v pomyslné maďarštině, která sice nebude sdělovat žádné konkrétní významy, ale bude jako maďarština alespoň věrohodně znít. Takový projev v „maďarské babylonštině“ nepochybně zapůsobí úsměvně a nastolí srdečnou atmosféru.

Nezapomínejte na jistou slavnostnost chvíle, při přípitku s přáním všeho dobrého na cestě dalším životem nepoužívejte laciné komediálnosti, zachovejte slavnostní a seriózní ráz tohoto mezního životního okamžiku.



Oznámení tragické události

Pro experty vašeho podniku, kteří byli na jednání v zahraničí, ředitelství objednalo aerotaxi. Při letu došlo k technické poruše, letoun se zřítil a nikdo havárii nepřežil. Jste pověřeni navštívit rodinu vaší zaměstnankyně a oznámit jim tragickou smrt jejich dcery.



Přípitek na maturitním plesu

Jste tiskový mluvčí automobilky Škoda Mladá Boleslav. Váš syn maturuje v gymnáziu, které tradičně Škodovka sponzoruje. Z pověření ředitelství máte pozdravit maturanty a předat celému ročníku částku 500 tisíc Kč. Použití této částky je vázáno dvěma pravidly, částka se rozdělí mezi ty, kteří budou úspěšně maturovat rovným dílem. Tuto poměrnou částku může každý absolvent použít pouze na investici, která rozšíří jeho možnosti úspět na pracovním trhu.

*Technologické podrobnosti*

Nastudujte technologické postupy z oblasti, kterou si sami zvolíte. Na tiskové konferenci oznamte a podrobně objasněte novinářům i specialistům z příbuzných oborů podrobnosti o novém produktu vaší firmy.

4 Veřejný pracovník (právník, úředník, politik)

*Beseda s občany*

Nastudujte si podle vlastní volby a svých dosavadních autentických zkušeností určitý právní problém. Na besedě s občany pak tuto problematiku podrobně vysvětlíte. Pokud z okruhu vašich známých bude někdo ochoten s vámi spolupracovat, odpovídejte i na otázky občanů.

*Novoroční přívitek*

Nově založené neparlamentní straně unikl vstup do Sněmovny – při volebním výsledku 4,97 – jenom o vlásek. I tento neúspěch je relativně značným úspěchem. Při silvestrovském večírku strany, na kterou jste přizvali i redaktory z médií, jako předseda této politické strany připijte na budoucnost vašeho politického podnikání.

*V palbě otázek novinářů*

Jako poslanec parlamentu vysvětlujete výhodnost druhého pilíře důchodového připojištění.

*Slavnostní otevření nově vybudovaného tunelu*

Jako náměstek ministra dopravy máte přestříhnout symbolickou pásku, pronést projev a poděkovat všem technikům i pracovníkům, kteří se o dokončení stavby zasloužili. Stavba je bohužel zatížena i tragickou událostí, kdy při ražení tunelu zemřeli tři dělníci a jeden inženýr.

Vystavte si svůj projev takovým způsobem, abyste tuto tragickou událost připomněli, opakovaně (k sesuvu půdy došlo již před rokem) vyjádřila soustrast rodinám, které stavba připravila o jejich blízké, a požádejte všechny přítomné o pietní vzpomínku v jedné minutě ticha.

Váš slavnostní projev nesmí - vzhledem ke ztrátám na životech - vyznít cynicky, ale také ne jako panychida. Slavnost otevření nové komunikace by měla vyznít důstojně.

5 Herec

Každý člověk má schopnost soucitu, souznění a chápání druhého člověka s jeho radostmi i trápením. Každý člověk má bohatý vnitřní život a prožívá strmé emocionální zvraty. Ale tyto vnitřní dramatické děje probíhají v nitru a navenek většinou nebývají patrné.

Mimořádnost hereckého talentu nespočívá v tom, že by herec byl nadán schopností mimořádné citovosti a fantazie. Jedinečnost herecké profese spočívá v tom, že všechny tyto niterné děje, které jsou společné všem lidem bez rozdílu, dokáže herec zveřejnit – převést je věrně a srozumitelně ze světa vnitřního světa do světa vnějšího, tedy na jeviště. A všechny ty jemné duševní nitky a jemné krajkové obrazce herec vloží do svého hlasu a pohybu tvárlivého těla. Samozřejmě pod taktovkou své mysli. Mysl je širší pojem než jen logické myšlení – je to celá oblast emocionální, schopnost vytvářet si a pohrávat si s obrazy svého vnitřního vidění. Obsahem mysli jsou i všechny naše autentické i zprostředkované prožitky – uměleckými díly, zpravodajstvím i vyprávěním druhých osob.

Chcete si ověřit, zda máte dostatek talentových i technických předpokladů pro náročné herecké povolání?

Zahrajeme si na přijímací zkoušky na divadelní školu. Předkládáme vám zadání, obdobná jako při přijímačkách skutečných:

Interpretace dramatického textu

Zpracujte verše, povídku (nebo krátký úryvek z románu) – pouze jako mluvený projev. Vyberte si část textu divadelní hry tak, aby byl v souladu s vaší mentalitou a vyjadřoval vaše chápání života i divadla. Tento text zpracujte herecky, tedy zasaďte jej do jisté situace tak, aby se stal součástí vašeho komplexního jednání. Tedy jde o to netlumočit jej pouze mluvou – ale hereckou akcí, kdy slova která pronášíte, budou pouze součástí jednání vaší celé osobnosti.

Slavný Hamletův monolog (poněkud zestručněný):

***Být či nebýt. Jak to rozhodnout?
Je důstojnější mlčky sklonit
hlavu před potupnými šípy osudu,
nebo vzít zbraň a přival trápení
ukončit navždy vzpourou?. Vždyť kdo
by jinak snášel bičující výsměch,
bezpráví mocných, křivdy nadutých,
tupení lásky, nespravedlnost,
sprostotu úřadů a drzou pěst,
kdyby nás hrůza z toho, co
je po smrti, nemátla vůli.
Poddám se raděj přítomnému zlu
než prchat k jinému, jež neznáme.
Tak vědomí z nás dělá zbabělce.***

Zpracujte tento text herecky ve třech variantách, jako by ten sebevražedný motiv “být či nebýt” řešili tři různí lidé za výrazně odlišných okolností, každý s jinou motivací a v jiné dramatické situaci. Autentické středověké okolnosti Shakespearova dramatu můžete překročit až do naší přítomnosti a současných životních podrobností. Po přečtení textu zjistíte, že jeho gramatická forma je taková, že bez jakýchkoliv úprav jej může říkat muž i žena.

Herecká nápodoba “vnějšího světa”

“Galerie lidských typů” – Předvedte hereckou přehlídku charakteristik několika různých postav, se kterými se v životě setkáváte a důvěrně je znáte. Vystihněte jejich povahové vlastnosti – mluvou, tvarem těla, chůzí, gestikulací, mimikou a jednáním v mikro – dramatické situaci.

Herecké vyjádření „vnitřního světa“

Vybavte si některý ze svých snů, který je pro vás vnitřně významný a herecky jej zpracujte. Mám na mysli divadelní projev „na pomezí“ – částečně plastické vyprávění, ale zároveň i akční předvedení té snové události.

Pohybové dispozice

Připravená improvizace – na hudbu, kterou si v klidu vyposlechnete a představujete si (ve svém vnitřním filmu) při poslechu její pohybové zpracování. Pak si cédéčko pusťte ještě jednou a svoji pohybovou vizi uskutečnete svým tělem v rytmu hudby.

Improvizace na hudbu, kterou slyšíte poprvé. Vyhledejte v rozhlasovém vysílání hudbu. Tu první skladbu, která se vám ozve (bez ohledu na styl a žánr této hudby) přijměte jako podnět pro svůj pohybový projev a tančete. Až skladba skončí, vyjádřete slovy své pocity, příběh či atmosféru, kterou ve vás vyvolala jak ta hudba, tak vaše taneční kreace.

Krátký klaunský výstup. Vytvořte jej s použitím jednoduchých gymnastických či akrobatických prvků.

Uplatněte všechny pohybové dovednosti, které ovládáte a uplatněte je v jednoduchém příběhu.

Hlasové dispozice

Obtížné jazykolamy. Využijte texty jazykolamů pro krátký herecký výstup.

Píseň - zazpívejte ji ve dvojitě provedení:

- jednou jako vystoupení v kabaretu či muzikálu s výraznou hereckou či taneční akcí
- pak v naprostém klidu, jenom s plným pochopením pro její hudební kvalitu

S obdobnými hereckými úkoly se setkáte při přijímačkách na divadelní školu.

6 Učitel

I když pedagogická gymnázia a pedagogické fakulty nepředávají v oblasti mluvy svým absolventům dostatečnou profesní výbavu, každý poctivý kantor si problém mluvní techniky pak musí vyřešit sám. Proto není třeba zkušené kantory přesvědčovat o potřebnosti srozumitelné a příjemně znějící mluvy. Zvažte ale, když jste si v tomto kurzu osvojili potřebné mluvní návyky, zda jste schopni jistou mluvní osvětu přenést také na své žáky?

Je možno vytvářet při výuce situace, aby se studenti naučili rozlišovat mluvu ochablou od mluvy kultivované? Pokuste se podat pomocnou ruku těm, kteří mají zájem svoje mluvní schopnosti rozvíjet, a kultivovat. V průběhu probírání témat jsme opakovaně upozorňovali na nonverbální podprahovou působnost mluvy, která se může stát mocným nástrojem pedagogického působení. Mluvu můžeme považovat za přátelské podání ruky, za nabídku otevřeného jednání bez rezervovanosti a falše. Všechny tyto závažné funkce řeči by měly pedagogovi sloužit v jeho každodenním počínání.

Techniku lze nacvičit a tréninkem si ji udržovat, ale předání lidského obsahu vlastní osoby, tedy ono kouzlo osobnosti, dar vyzařovat charisma – to je vysoká meta. K jejímu dosažení neexistuje žádná průpravná technika – pouze musíme takoví doopravdy být.

Divadelní momenty v učitelské praxi jsou silné a v mnoha aspektech se překrývají s kvalifikací herců, ale ve studijních plánech není tato skutečnost zohledněna. Každý kantor to řeší svým pedagogickým instinktem, až nalezne svoje osobní řešení.

V šedesátých letech jsme se seznamovali s metodikou dramatické hry, kterou mělo podrobně rozpracované anglické a nizozemské školství. V této souvislosti, ale nesmíme zapomenout na samý prazáklad výchovné dramatiky, což je Komenského Škola hrou.

Jistě je vhodné v této souvislosti připomenout Svěrákovu Obecnou školu a postavu učitele, kterou ztělesnil Jan Tríska. I když to byl hochštapler – a navíc ještě zamindrákovaný – ale mimořádný pedagogicko herecký talent jednoznačně prokázal.

Za podstatný problém současného školství považujeme to, že dnešní pedagogové nepoužívají mluvenou češtinu na profesionální úrovni. Někteří dokonce hovoří naprosto nepřijatelně. Kultura mluvené češtiny je nízká jak v rodině, tak ve škole. Potom se nemůžeme divit tomu, že nízká úroveň mluvené češtiny prostupuje celý náš společenský a veřejný život.

Učitel, který hovoří vysoce kultivovaným hlasem, a vyjadřuje se s precizní výslovností, působí jako vzor a bez jakéhokoliv mentorování naplňuje poslání své profese a výrazně ovlivňuje kulturu života společnosti.

7 Táta a máma vyprávějí a předčítají dětem pohádky

Nakonec jsme profesionální mluvčí naprosto všichni – ve vztahu ke svým dětem, když jim čteme nebo vyprávíme pohádky. Dospěli by měli dětem tímto způsobem předávat poslání, které je v jádru všech bájných příběhů. Ať už rodiče svým dětem, nebo tety a strýčkové dětem „vypůjčeným“. Vývoj dítěte a vytváření jeho morálního horizontu ovlivňují jak samotné pohádkové, bájně a fantazijní příběhy, tak i lidský vztah k člověku, který právě v tuto chvíli dítěti příběhy čte nebo improvizálně vypravuje. A značný vliv na dětského posluchače má opět (jako v učitelském povolání) hudební kvalita mluvy vyprávěče. Ta působí (a nejen na dětského posluchače) dlouhodobě, hluboce a výrazně, protože toto působení přijímá člověk po podprahových cestách.

Náměty

Ze kterých knížek můžeme dětem předčítat? Vyjmenuji několik titulů, které si oblíbila moje dcera ve svém věku od pěti do osmi let

K. J. Erben	Báje a pověsti
	Kytice
B. Němcová	Pohádky
I. Olbracht	Čtení z biblí kralické
	Pohádky bratří Grimmů
	Pohádky tisíce a jedné noci
Byliny	Krása nesmírná
K. Čapek	Devatero pohádek
J. Werich	Fimfárum

Ze současných knižních novinek doplňuji

J Žáček	Hrůzostrašné pohádky pro malé strašpytlíky (s podmanivými ilustracemi Adolfa Borna)
---------	--

Zpívání

Domnívám se, že se v mnohých rodinách předčítá. Ale obávám se, že se zdaleka ve všech rodinách nezpívá. Je to povážlivá skutečnost až posledních desetiletí. Bez schopnosti – a pře-

devším bez potřeby si zazpívat – člověk jakoby ztrácel část své lidské podstaty. Stejně jako když děti seznamujeme v pohádkách s archetypy našeho kulturního založení, tak prozpěvování kultivuje dětskou duši a v těžkých chvílích může přinášet i úlevu. A zpívat může skutečně každý. Jistě, že profesionální zpívání klade jisté požadavky, které nesplňuje každý. Ale jenom „si zazpívat“ – to znamená zpívat si tak „jak nám zobák narost“, zpívat si pro potěchu, zpívat si pro úlevu, to můžeme i bez odborné přípravy. Jistě, že koncertnímu zpěvu je třeba se učit, ale tomu každodennímu, neprofesionálnímu a naprosto intimnímu zpívání, které je tou nejprůri-zenější duševní hygienou, se naučíme jediným způsobem – tím, že si zpíváme. A dítě se naučí zpívat tak, že si s ním budeme prozpěvovat. Obyčejnost a snadnou dostupnost toho intimního a polidšťujícího zpívání vystihl geniálně Pavel Jurkovič ve své knížce a zároveň zpěvníku jeho samotným názvem „Od výkřiku k písničce“. V názvu vědomě obměňuje práci „Od pravýkřiku k vícehlasu“. Oba názvy uvádím proto, že vnímám jistou souběžnost s naším hledáním zdrojů pro mluvní projev především v osobnosti člověka a také v hledání kořenů dlouhodobého kulturního vývoje lidského druhu.

Pokud se necítíte dostatečně vybavení k tomu, abyste své dítě uvedli do světa zpívání, doporučuji vám, opatřete si Jurkovičův zpěvníček a dozvíte se „jak na to“.

Pro vaši orientaci uvádíme v Příloze její obsah a navíc ještě několik doporučení pana Jurkoviče, jak si můžeme s dětmi hrát, když chceme již v útlém věku rozvíjet přirozený lidský projev – prozpěvování.

Metodická poznámka

Všechny podněty na procvičování pravděpodobných situací a okolností v jednotlivých oborech profesionálního mluvího si můžete zkusit sami pro sebe. Ale mnohem větší osobní přínos získáte, když si vytvoříte pravděpodobné okolnosti a ne jen cvičné prostředí, když budete oslovovat reálné osoby. Nejsnadněji dostupné posluchače své přípravy na profesionálního mluvího naleznete v dětech – při předčítání a vyprávění pohádek. Ale většina cvičení předpokládá dospělého posluchače. Požádejte své přátele, aby vás vyslechli, nebo aby se vám nabídli jako partneři v rozhovoru. V takovémto pojetí si vyzkoušíte konkrétní situace za okolností, které budou velmi blízké skutečnému konkursu či přijímacím zkouškám, ke kterým se chystáte.

Několik slov na cestu

Dýchejte zhluboka, mluďte znělým a barevným hlasem, vyslovujte srozumitelně a nezapomeňte, že „kouzlo osobnosti“ vyzařuje každý, kdo se k druhým lidem chová otevřeně a vstřícně.

Mluvní technické předpoklady, abyste se stali hlasatelem, právníkem, politikem, hercem, učitelem, mámou či tátou, ty jste si osvojili.

Na splnění odborných nároků pracujete.

Zbývá ještě ujasnit si etickou náročnost své budoucí celoživotní činnosti.

Dochází k situacím, že obstát na úrovni i v této oblasti bývá mnohdy značně náročné.

Přeji vám v tomto smyslu hodně vnitřní pevnosti a vytrvalosti.

Na viděnou a hlavně „na slyšenou“...

ČÁST 4

Almanach

1 ALMANACH TEXTŮ Z ČÁSTÍ 1 – 3

2 TEXTY ROZŠIŘUJÍCÍ VÝZNAM

3 SEZNAM AUDIO A VIDEONAHRÁVEK

1 ALMANACH TEXTŮ Z ČÁSTI 1 - 3

V této části naleznete všechny texty, se kterými jsme již pracovali. Nabízíme i řadu dalších textů, které si můžete vybrat k přednesu. Naleznete zde verše, prózu i monology z divadelních her.

Texty archaické, klasické i současné. Pro svůj mluvní trénink, ale především pro příležitostný přednes si vyběřte podle svého vkusu a podle svého názorového směřování.

Z naší strany přijměte i náročnější přístup, ve kterém budeme klást větší důraz na vaši samostatnou práci. Některé texty uvádíme s poznámkou k interpretaci, jiné bez ní, abyste jako interpreti měli možnost pracovat zcela samostatně.

Mnohokrát jsme v různých obměnách připomínali, že techniku mluvy neprocvičujeme samoučelně, že srozumitelnou a příjemně znějící češtinu musíme především smysluplně používat. A jednou z mnoha možností je zabývat se kvalitními texty a připravovat si je k přednesu. K přečtení, či je zvládnout nazpaměť? - to bude vaše volba.

Nabízíme k výběru texty různého obsahu, různých literárních stylů a žánrů i odlišného formálního zpracování. Ale zase byste neměli nastudovat texty jenom cvičně, pouze sami pro sebe. Rozvažte si, při jaké příležitosti byste mohli pohádky, povídky či básně někomu přečíst, potěšit ho, obveselit, či s ním o myšlenkách autorů a osudech některých postav zauvažovat. Nejvděčnějšími posluchači jsou samozřejmě děti. Uvádíme ale i texty, které odrážejí svět dospělých.

Nenechávejte si práci, kterou jste vykonali jenom pro sebe. Svět, ve kterém žijeme, potřebuje i jiné podněty než ty ekonomické. Zkuste po způsobu našich obrozenců vnést do současného společenského života více citlivosti a vnímavosti. Napovídáme vám tím, že jistá produkce, ke které vás vyzýváme, by nemusela zůstat jenom v úzkém kruhu rodiny.

Lotrando se postaví do cesty a křikne: »Člověče vzdej se, já jsem loupežník!«

Trhovník se zastavil, podráb se pod čepicí a pak nadzvedl plachtu u vozu a řekl dovnitř: »Stará, je tu nákej pan loupežník.«

Tu se rozhrnula plachta a z vozejčku vylezla stará tlustá panička, založila ruce v bok a spustila na mladého Lotranda. »Ty antikriste, ty arcilotře, ty Babinský, ty bandyto, ty Barnabáši, ty bašibozuku, ty cikáně, ty čerchmante, ty čertovo kvítko, ty darebo, ty darmošlape, ty feryno, ty Goliáši, ty hasačerte, ty Herodesi, ty hrdlořeze, ty hrubiáne, ty hříšníku, ty chachare, ty Indiáne, co se to opovažuješ, takhle přepadat poctivé a slušné lidi?«

»Promiňte, madame,« zašeptal Lotrando zdrcen, »neměl jsem tušení, že ve voze je dáma.«

»To se ví, že je,« pokračovala trhovnice, »a jaká dáma, ty jeden, ty Jidáši, ty Kaine, ty kriminálníku, ty kruťáku, ty krvežíznivče, ty lenochu, lidožroute, ty lucipere, ty machometáne, ty metlo, ty mezuláne, ty mordýři!

»Prosím tisíckrát za odpuštění, že jsem vás tak polekal, paní,« omlouval se Lotrando v nejhroznějších rozpacích. »Trešarmé, madame, silvupla, ujišťuji vás svou nejpokornější lítostí, že — že — «

»Pakuj se, necito,« křičela ctihodná dáma, »nebo ti povím, že jsi nekřesťan, nelida, netvor, nezdoba a neznaboh, oukladník, partykář, pirát, poberta, pohan, postrach a prachkujon, rabiát, raubíř a Rinaldo Rinaldini satanáš, slota a sprostopášník, šelma, šibeničník, šidolid, šizuňk, škareda a špatenka, taškáš, tatar, turek a tygr a ukrutník — «

Dále už mladý Lotrando neslyšel, neboť se dal na útěk a nezastavil se až na Brendách; a to se mu ještě zdálo, že vítr za ním nese cosi, jako » — vejtržník, vlkodlak, vražedník a vyvrhel, zabiják a zbojník, zlejduch, zloděj zlodějská, zlosyn, zlotřilec a zuřivec a žhář — «

Pouze vybrané nadávky

Ty antikriste, ty arcilotře, ty Babinský, ty bandyto, ty Barnabáši, ty bašibozuku, ty Cikáne, ty čerchmante, ty čertovo kvítko, ty darebo, ty darmošlape!

Ty feryno, ty Goliáši, ty hasačerte, ty Herodesi, ty hrdlořeze, ty hrubiáne, ty hříšníku, ty chachare, ty Indiáne!

Ty jeden, ty Jidáši, ty Kaine, ty kriminálníku, ty kruťáku, ty krvežíznivče, ty lenochu, ty lidožroute, ty lucipere, ty machometáne, ty metlo, ty mezuláne, ty mordýři!

Pakuj se, ty necito, nebo ti povím, že jsi nekřesťan, nelida, netvor, nezdoba a neznaboh, oukladník, partykář, pirát, poberta a pohan!

A já ti povím, že jsi podělanej postrach a prachkujon, rabiát, raubíř a Rinaldo Rinaldini, satanáš, slota a sprostopášník, šelma, šibeničník, šidolid, šizuňk, škareda a špatenka, taškáš, tatar, turek a týgr a ukrutník!

Takovej vejtržník, vlkodlak, vražedník a vyvrhel, zabiják a zbojník, zlejduch, zloděj zlodějská, zlosyn, zlotřilec a zuřivec a žhář!

KAREL ČAPEK: O TLUSTÉM PRADĚDEČKOVÍ A O LOUPEŽNICKÝCH NADÁVKÁCH
(kombinace obou pohádek)

Můj nebožtík pradědeček byl povoláním sekerník a vedle toho obchodoval tu a tam v koních a jetelovém semínku. Při svých 98 letech byl, chválabohu, ještě veselý a čilý brach...

Ty antikriste, ty arcilotře, ty Babinský, ty bandyto, ty Barnabáši, ty bašibozuku, ty Cikáne, ty čerchmante, ty čertovo kvítko, ty darebo, ty darmošlape!

...čilý brach, kulatý a červeňoučký jako jablíčko, ba, tak neobyčejně tlustý, že ho v létě prababička ukládala do sklepa...

Ty feryno, ty Goliáši, ty hasačerte, ty Herodesi, ty hrdlořeze, ty hrubiáne, ty hříšníku, ty chachare, ty Indiáne!

...ukládala ho do sklepa, protože nahoře by se jí horkem rozplynul. Když přestalo parné léto, tu pak vylezl, batolil se po svém, hospodařil, šafařil a domostrožil, kupoval...

Ty jeden, ty Jidáši, ty Kaine, ty kriminálníku, ty kruťáku, ty krvežíznivče, ty lenochu, ty lidožroute, ty lucipere, ty machometáne, ty metlo, ty mezuláne, ty mordýři!

...a pořád jenom kupoval, prodával a sháněl, přibíjel, stloukal a tesařil, potil se a hmoždil se, dupal v bačkorách a klepal v pantoflích, statně jedl a pil, že z něho všichni měli radost...

Pakuj se, ty necito, nebo ti povím, že jsi ne-křesťan, nelida, netvor, nezdoha a neznaoh, oukladník, partykář, pirát, poberta a pohan!

...jenom radost. Měl, panečku, nejbohatýrštější břicho z celé farnosti; však na něho také naše farnost byla hrda. Takového druhého na farnosti nebylo:

A já ti povím, že jsi podělanej postrach a prachkujon, rabiát, raubír a Rinaldo Rinaldini, satanáš, slota a sprostopášník, šelma, šibeničnick, šidolid, šizuňk, škareda a špatenka, taškáš, tatar, turek a týgr a ukrutník!

...druhého na farnosti nebylo: tak tlustého a červeného, tak plecitého a kolébaového, s takovými vráskami kolem očí a s takovým kulatoučkým nosem a takovým podbradkem...

Takovej vejtrzník, vlkodlak, vražedník a vyvrhel, zabiják a zbojník, zlej duch, zloděj zlodějská, zlosyn, zlotřilec a zuřivec a žhář!

Ano, takový byl můj nebožtík pradědeček.

Poznámka k interpretaci

Text můžete pojmout jako nabídku pro dva hlasy.

Ale i jeden interpret může ty stříhy využít: na jedné straně vyličte postavu pradědečka zcela idylicky, a v ostrém zlomu vyjádřete prchlivou povahu člověka, který měl tvrdší slovo vždy pohotově na jazyku. Ale i v tomto případě bude vhodné střídání dvou hlasových poloh – tu pohodářsky dobrosrdečnou a s hašteřivě výbušnou.

JAN WERICH: CHLAP, DĚD, VNUK, PES A HROB

Žil kdys kdes chlap. Dá se říct též muž či kmán, jak kdo chce. Já ho zvu chlap. Nu a on krad, ten chlap. Krad, co moh a kde moh. Zvlášť když měl hlad. Byl den jak květ, pták pěl, klas zrál a nad vším jas. Jen hvozd se tměl, tam, kde spal chlap.

Spal den a noc, neb pil jak Dán. Když jím trás chlad, vstal a chtěl jít dál, leč měl hlad. Jed by. A pil! Spíš pil, jen mít zač! Měl ret jak troud.

Vždyť se dá jít na lup, i když je den. Tak šel.

Jde, až zří plot, a na něm čte: Je tu zlý pes!

"Zlý pes - a to se mám bát? To snad ne!" a just tam šel krást.

Leč pes tam byl.

A zlý.

A jak! Jak ďas!

Jen se chlap vkrad, už tu byl pes a vyl. Pán sic spal, leč pes vyl a řval čím dál tím víc, až pán vstal a vzal si zbraň.

"Vem si ho! Drž ho! Jen mu dej!"

Křik, sběh a ryk, chlap chce pryč, je tu však pes i pán, je to už kmet, a řve: "Já ti dám u nás krást!"

A kmet se rve jak kdys, když byl mlád.

Leč chlap je mlád dnes a dnes má víc sil! Kmet už je mdlý, chlap na něj klek a chce ho bít, když tu zlý pes se zved a chňap! Chlap má prst pryč. Než pes spolkl prst, než kmet se vzmož, chlap skrz sklep jde ven.

Tam, co je vchod a u něj hůl, spíš kuj.

Kmet se chce prát, leč kuj je kuj, a chlap bil ze všech sil, až kmet pad. Pes rval dál. Rval dlaň i pěst a teď chce rvát chřtán. Chlap, pot a krev, má spěch.

Děd sic pad, leč teď zas na dvůr vběh vnuk, spíš hoch než muž, a chce znát: "Kdo tu chtěl krást a kde je náš děd?" To už chlap byl přes dvůr, tam, co je stáj.

A přes plot jde kůň a na něm chlap. Vnuk sáh níž, než je bok, tam, kde měl kolt, a jak stisk, kolt štěk BENG! BENG! Chlap jek, a kůň se vzpjal, leč jde zas dál.

Děd vstal, je živ a zdrav, jen chlap je pryč a s ním i kůň. V tom vnuk křik: "Hleď!", a jak to řek, tam, co je brod, kůň stál a trás se, pak se hnal dál, zas stál, pak pad. Chlap je pod ním. Teď se však zved a dal se v běh, tam, co je hvozd. Chce se v něm skrýt.

"Jen ho nech," řek děd. "Kdo zná líp kraj? Kdo z nás tu rost? Teď bych chtěl lok, jak pes chce kost." Vnuk mu dal džin. "Vem psa a kuj a pojd'" řek děd a mlask. "Dej si též hlt." Vnuk písk na psa a šli.

Chlap si sed pod strom. Kůň mu zdech, pes si vzal prst a ten kolt, co po něm šleh jak blesk, mu z plic vzal dech i krev. Chtěl by jít dál. Leč čím dál tím míň má sil, je bled, je sláb, je sám, má strach. Klek, chtěl vstát, leč spad zpět na strom a po pni se svez na zem. Lez jak plaz, rval mech i vřes, jak táh trup o píď dál. Už ví, že je zle. Zrak se mu tmí i sluch mu ztich. Chce však pryč, tam, kde je svět a kde je jas, ne tma. Přec, kde je tma, je smrt!

"Ne, teď ne! Chce se mi spát, je noc a den a noc. Pak jsem zas fit! Jen mít čas, chléb a sůl a džbán! Moh bych být živ... živ líp..."

Pes štěk. A po něm hned hlas: "Rek čul krev! Běž za ním!"

"Kam štve?" křik hoch.

"Tam za ten dub!"

A tam ten chlap byl. Pes nad ním stál, pak hoch, pak kmet.

"To je on," řek kmet a vzdech: "Tys mu dal..."

„Proč u nás krad?"

"Co když měl hlad, co když chtěl jíst?"

"Ten znal jen pít, ten vrah."

"On ví už svůj, tak nač ten hněv? Pojd'"

"Co s ním?"

„Teď? Teď už nic.“

ZE STARÝCH RUKOPISŮ AMENHOTEP IV. – HYMNUS NA SLUNCE

*Krásné a zářící se objevuješ na obzoru,
ó slunce živoucí, počátku všeho žití!
Když na východě objevilo ses,
zemi jsi naplnilo krásou svojí.
Skvěješ se vznešené a velké
vysoko nad zeměmi všemi,
paprsky tvoje objímají světy,
světy, jež zrodily se z tebe,
a ty jsi Den.
Když zapadlo jsi pod západní obzor,
v temnu je země jako v temnu smrti,
lidé spí v komorách s hlavami zastřeny.
V tu dobu vycházejí z doupat lvi
a plazi vylézají, aby kousali,
tma v očích žhne a země mlčí:
tvůrce jest pod obzorem.
Tys bylo jediné a první!
Ze sebe vytvořilos milióny podob,
vesnice, města, pole, cesty, řeky.
Svět povstal rukou tvou,
tys vytvořilo lidi,
žijí, když vyšlo jsi,
když zajdeš, umírají.
Tys životem,
jen tebou člověk žije.*

STARÝ ZÁKON – PÍSEŇ PÍSNÍ (dialog milenců)

*Noc co noc hledám na svém lůžku
toho, kterého tolik miluji.
Hledám a nenalézám.
Teď vstanu a obejdu město,
ulice, náměstí,
vyhledám toho, kterého tolik miluji.
Zapřísahám vás,
dcery jeruzalémské,
kde je ta, jež vystupuje z pouště
jako sloup dýmu?
Jak jsi krásný, milý můj,
významnější nad tisíce jiných.
Tvoje oči jsou jako holubi
nad potůčky vod,
v mléce se koupou,
podobné vsazeným drahokamům.
Tvoje líce jsou jak balzámový záhon,*

*schránky kořených vůní,
tvoje rty jsou lilie,
z nichž kane tekutá myrha.
Tvoje ruce jsou válce zlaté
taršíšem posázené,
tvoje břicho je mistrné dílo ze slonoviny
safírem vykládané.
Tvoje stehna jsou sloupy z bílého mramoru,
spočívající na patkách z ryzího zlata.
Vzhled máš jak Libanón,
jsi ztepilý jak cedr.
Patro tvých úst je přesladké,
ty sám jsi přežádoucí skvost.
Takový je můj milý, takový je můj přítel,
dcery jeruzalémské.
Jak jsi krásná, přítelkyně moje,
jak jsi krásná,
oči tvé jsou holubice
pod závojem,
vlasy tvé jsou jako stáda koz,
které se hrnou z hory Gileádu.
Zuby tvé jsou jako stádo ovcí před stříháním,
jež z brodiště vystupují,
a každá z nich vrhne po dvou,
žádná z nich neplodná nezůstane.
Jako karmínová šňůrka jsou tvé rty,
ústa tvá půvabu plná.
Jak rozpuklé granátové jablko jsou tvoje skráně
pod závojem.
Tvé hrdlo je jak Davidova věž
z vrstev kamene zbudovaná,
tisíce na ní zavěšeno štítů,
samých pavéz bohatýrů.
Dva prsy tvé jsou jak dva koloušci,
dvojčátka gazelí,
která se v liliích pasou.
Křivky tvých boků jsou jako náhrdelníky,
dílo umělcových rukou.
Tvůj pupek je pěkně vykroužená mísa,
kež nechybí v ní vonné víno.
Celá jsi krásná, přítelkyně moje,
poskvrny na tobě není.
Život ze mne prchá,
když ke mně mluvíš.
Jsem nemocna láskou.
Krásná jsi, přítelkyně moje,
čistá jako žhoucí Slunce,
strašná jako vojsko pod praporci.
Odvrát ode mne své oči,
vždyť mě uhranuly!*

**Polož si mě na srdce jako pečeť,
jako pečeť na své rámě.
Vždyť silná jako smrt je láska,
neúprosná jako hrob žárlivost lásky.
Žár její - žár ohně, plamen Hospodinův.
Lásku neuhásí ani velké vody
a řeky ji nezaplaví.
Kdyby za lásku chtěl někdo dávat
všechno jmění svého domu,
sklidil by jen pohrdání.**

JAN AMOS KOMENSKÝ: LABYRINT SVĚTA A LUSTHAUS SRDCE

Labyrint světa a lusthaus srdce, tj. světlé vymalování, kterak v tom světě a věcech jeho všechněch nic není než mámení a motání, kolotání a lopotování, mámení a šalba, bída a tesknost, ale kdož doma v srdci svém sedě s jediným Pánem Bohem se uzavírá, ten sám k pravému a plnému myslí uspokojení a radosti že přichází.

O příčinách v svět putování.

Když jsem v tom věku byl, v kterémž se lidskému rozumu rozdíl mezi dobrým a zlým ukazovati začíná, vida já rozdílné mezi lidmi stavy, řády, povolání, práce a předsevzetí, jimiž se zanášejí, zdála se mi nemalá toho býti potřeba, abych se dobře, k kterému bych se houfu lidí připojiti a v jakých věcech život trávit měl, rozmyslil.

Poutník prohlédá stav a řád manželů.

Pracné a tesklivé do toho stavu se vpravování. Špatnou rozkoš přináší i když se nejlépe zdaří. Bída a lopotování všechněch vesměs manželů jest. Hrozná tragedia pohleděl jsem v nepodařilém manželství. A jinde dobrovolné otroctví. Více-li potěšení v tom stavu manželském, když se zdaří, čili žalosti více, z přerozličných příčin? To pamatuji toliko, že i bez něho i v něm tesknost bývá, a i když se nejlíp zdaří, sladké s hořkým se mísí.

Naposledy spatřil jsem Smrt mezi nimi, všudy se procházející, ana kosou ostrou zaopatřena byvši všechněch hlasem, aby se smrtebnými býti pamatovali, napomínala. Ale jejího volání žádný neposlouchal, každý svého bláznovství a neřádu předce hleděl. Ach žel buď na věky Bohu, že my bídní smrtedlní lidé k neštěstí svému tak slepí jsme.

Byla-liž by to moudrost myšlením na smrt trápit se? Každý ví, že jí neznikne. Lépe je nehleděti na ni a dávat sobě dobrou mysl. Proto-liž by, že někdo umře, jiní veselí býti přestali? Však se jich na místo jednoho kolik zase narodí. Pouhý vítr jest život člověka. Což mě lítostivé bylo divadlo, hleděti, jak k nesmrtečnosti připravený tvor tak žalostně, tak nenadále, tak rozličnými smrtmi hyne.

Poznámky k interpretaci

Je to náročný text – při prvním čtení.

Snažte se svým jazykovým citem proniknout do jazyka kralické češtiny, pak přijmete její neobvyklé tvary a dnes již nepoužívaná slova, pochopíte složitou strukturu větné stavby. Zvládněte po stránce dikční některé gramatické tvary, které se mnohdy podobají jazykolamům, a pak vyjádřete barevnost hlasu, proměnami temporytmu a dynamiky smysl textu. Při hlasitém čtení se vám pak rozezná její podmanivá hudebnost. Není to můj subjektivní názor. Tuto vlastnost Komenského jazyka prokázala řada herců.

Přijměte tuto výzvu – můžete si tak sami sobě objektivně prokázat, jak vládnete svým mateřským jazykem.

Připravte si Komenského úvod k Labyrintu světa jako rozhlasovou četbu na mikrofon.

ČESKÁ KLASIKA

KAREL JAROMÍR ERBEN: POLEDNICE

*U lavice dítě stálo,
z plna hrdla křičelo,
„Bodejž jsi jen trochu málo,
ty cikáně, mlčelo!
Poledne v tom okamžení,
táta přijde z roboty:
a mně hasne uvaření
pro tebe, ty zlobo, ty!
Mlč! hle husar a kočárek –
hrej si! – tu máš kohouta!“ –
Než kohout, vůz i husárek
bouch bác! letí do kouta.
A zas do hrozného křiku –
„I bodejž tě sršeň sám – !
že na tebe, nezvedníku,
Polednici zavolám!“
„Pojď si proň, ty Polednice,
pojď, vem si ho zlostníka“ –
A hle, tu kdos do světnice
dvěře zlehka odmyká.
Malá, hnědá, tváři divé
pod plachetkou osoba;
o berličce, hnáty křivé,
hlas – vichřice podoba!
„Dej sem dítě!“ – „Kriste pane!
odpusť hříchy hříšnici!“
Div že smrt jí neovane,
ejhle tuť – Polednici!
Ke stolu se plíží tiše
Polednice jako stín:
matka hrůzou sotva dýše,
dítě chopíc na svůj klín.
A vidouc je, zpět pohlíží –
běda, běda dítěti!
Polednice blíž se plíží,
blíž – a již je v zápětí.
Již vztahuje po něm ruku –
Matka tisknouc ramena:
„Pro Kristovu drahou muku!“*

*klesá smyslů zbavena.
Tu slyš: Jedna – druhá – třetí –
poledne zvon udeří;
klikla cvakla, dvěře letí –
táta vchází do dveří.
Ve mdlobách tu matka leží,
k nadržám dítě přimknuté:
matku zkřísil ještě stěží,
avšak dítě – zalknuté.*

FRÁŇA ŠRÁMEK – SVATBA

*Už se na nás nehněvejte,
že jste při tom nebyli,
když jsme se my s mojí milou
ženili.
Nikoho jsme nepozvali,
nikomu nic neřekli,
šli jsme rovnou cestou v peklo,
místo v předpekli.
Nikoho jsme nepozvali,
žádný host k nám nepřijel,
jenom červen, ten byl s námi
a nám připíjel.
Tulák se tak lehko žení,
tulák nemá čas si hrát,
tulák ten se proto žení,
že má rád.
Když si tulák ženu vede,
by v ní objal celý svět,
to smí jenom slunce vidět,
pták a květ.
Tak jen už se nehněvejte,
že jste při tom nebyli,
když jsme se my s mojí milou
ženili.*

FRÁŇA ŠRÁMEK: CHVÁLA LIDSKÉ ŘEČI

Představuji si, že první lidská věta byla vyslovena za pořádných křečí. Pracovalo na ní všechno od prstů až po torbu ústní a praskající švy čela. Celá řada generací překonávala takto odpor neohebné hmoty až to posléze v jednom hrdle zjihlo a zaznělo.

Šlo se na radu ke všem hromům a rachotům a šelestům přírody, nabíralo se ze všech prvotních úděsů, neklidů, zmatků a živočišných slastí. Byla to nejdivočejší bitva o první jiskru duše.

Nehrál v tom roli pocit člověkovy osamělosti?

Prázdnou zelo mezi ním a lidmi jeho houfu, mezi ním a ukořistěnou ženou, prázdnou mezi ním a všemi věcmi kolem, když si je nemohl připoutat pevněji něčím, co by trvalo,

a co by se vracelo v nějakém známém zvuku, jenž by přivolával před oči ostatních touž věc, na niž myslil on.

Sám, samotinký byl a sám zůstane.

Jak asi světlalo po okraji jeho pudů, když mezi ukájením těla potravou, bojem o ni, říjí a spánkem mohly nadcházeti tyto mučivé pauzy, kdy teskně divokýma očima uvědomoval si rozdíravě tuto svou osamělost a toužil ven z jejího hluchého krhu.

A hluchý kruh byl posléze prolomen.

V strašném boji. Kus po kuse. Po generacích.

Zazněla první věta.

Náš lidský předek, jemuž se to podařilo, nebyl snad nejsilnějším vrhačem oštěpů svého kmene, ale jakou to hroznější zbraní vrhl tohoto dne?

Leží nějaké tajemství v kořenech našeho jazyka.

I mohl říci tento tvor:

Ty divá zvěři, kterou honím a uhoním, napínaje všechnu svou sílu a bystře své smysly, ty nejsi jen prchavou chvílí kruté slasti, která pomine a z níž nezbude než tato uchvácená kořist a má tupá únava.

Pocítím znovu svou sílu, vypravuje u večerního ohně o tomto lovu, a zazní potom hlas mých druhů, chvále mou obratnost a sílu. Bude to zníti k večernímu nebi, rovně s plamenem ohně, a ozbrojí nás to ještě lépe silou pro zítřejší den.

Mohl také říci:

Ženo, mohl bych tě zmoci silou a vzítí, pustit tě potom z náručí a vychladnouti rázem. Poslechnu však raději vnitřního puzení, vymyslím si pro tebe dobrá slova, ta nepominou s touto chvílí, příliš krátkou.

A posléze mohl říci:

Ty veliká hvězdo večerní, jakým skučícím steskem z prázdna a dalek bych se zalýkal, kdybych necítil v sobě stoupání slov.

První vyslovená věta - byla také první metaforou.

Tápala ve světě zcela neznámém,

potýkala se s nepojmenovaným,

a slovem se zmocňovala tohoto světa.

KAREL ČAPEK – CHVÁLA ŘEČI ČESKÉ

Z knihy – MARSYAS

Já nevím, jak si kdo defínuje národ.

Možná že se defínuje rasou; ale když se dívám na lidi běžající po ulici a mluvící českým jazykem, vidím chlapíky krátkolebé a dlouholebé, chlupu černého, plavého i rzravého, rovného i kudrnatého, typu prsního, břišního, svalového i mozkového...

Možná že prababička naší maminky byla Němkyně, kdežto jeden český básník má za to, že jeho pramáteř se za třicetileté války zapoměla s nějakým Švédem. Za těch okolností by se velmi těžko mluvilo o českém rasově čistém typu.

Snadnější je defínovat národ společnými dějinami?

Nebo společným osudem v přítomnosti?

Nezaměstnaný dělník a prezident velkobanky se shodnou na tom, co je v jejich osobním osudu společné?

Moudrostí sčítacích archů oznamuje, že český národ je souhrn lidí, pro něž čeština je řečí mateřskou.

Ano, řeč je jediný autentický projev duše národa.

Náboženství, zvyky, národní poslání a všechny poměry se mohou zvrátit revolucí;

jen v řeči není revoluce, nýbrž věčná kontinuita. Tisíciletá minulost protéká každým slovem a každý z nás musel nově a původně objevit každé slovo; mateřská řeč je řeč dětství, první řeč duše.

Řeč je sama duše a kultura národa. Její zvučnost a melodie dává svědectví o našich radostech; její skladba projevuje tajemné zákony myšlení.

Proto si vážím literatury nad veškeru lidskou činnost. Látka, s níž pracuje spisovatel, je samo vědomí národa. Učiníte-li řeč zpěvnou a líbeznou, nebo dáte-li jí zvuk zvonu či děloviny, nebo učiníte-li ji jasnou a moudrou, vnukli jste tyto ctnosti samotné duši národa.

Ale je-li vaše mluva těžká, zmatená, beztvářá, obnošená a falešná, buďte zlořečení, neboť jste se prohřešili na duchovním bytí národa.

A ještě musím pochválit tebe, tebe, česká řeči, jazyku z nejtěžších mezi všemi, jazyku z nejbohatších všemi významy a odstíny, řeči nejdokonalejší, nejcitlivější, nejkadencovanější ze všech řečí, které jsem slyšel mluvit. Chtěl bych umět napsat vše, co dovedeš vyjádřit; chtěl bych užít aspoň jedinkrát všech krásných, určitých, živoucích slov, která jsou v tobě.

Poznámky k interpretaci

Dovedu si představit, že byste zřejmě měli jisté zábrany přednést tento text na veřejnosti. Slova jako vlastenectví a národní hrdost, které současní pohlaváři zneužívají, překrucují a mrzačí, nechceme po nich opakovat. Slova, která tyto pocity pojmenovávají, si ponecháváme cudně, jenom sami pro sebe.

Že se váš hlas těmito slovy doslova rozezpívá, o tom nepochybuji.

VÍTĚZSLAV NEZVAL – EDISON

(úryvek z prvního zpěvu)

*Naše životy jsou truchlivé jak pláč
Jednou k večeru šel z herny mladý hráč
venku sněžilo nad monstrancemi barů
vzduch byl vlhký neboť chýlilo se k jaru
avšak noc se chvěla jako prerie
pod údery hvězdné artilerie
které naslouchali u politých stolů
píjáci nad sklenicemi alkoholů
polonahé ženy v šatě z pavích per
melancholické jako v podvečer
Bylo tu však něco těžkého co drtí
smutek stesk a úzkost z života i smrti*

*Vracel jsem se domů přes Most Legií
zpíváje si v duchu malou árii
píják světél nočních bárek na Vltavě
z Hradčanského dómu bilo dvanáct právě
půlnoc smrti hvězda mého obzoru
v této vlahé noci z konce únoru
Bylo tu však něco těžkého co drtí
smutek stesk a úzkost z života i smrti
Skláněje se s mostu uviděl jsem stín*

*sebevrahův stín jenž padal do hlubin
bylo tu však něco těžkého co pláče
byl to stín a smutek hazardního hráče
řekl jsem mu probůh pane co jste zač
odvětil mi smutným hlasem nikdo hráč
bylo tu však něco smutného co mlčí
byl to stín jež jako šibenice trčí
stín jenž padal s mostu; vykřikl jsem ach!
ne vy nejste hráč! ne vy jste sebevrah!*

*Šli jsme ruku v ruce oba zachráněni
šli jsme ruku v ruce v otevřeném snění*

SVĚTOVÁ KLASIKA

ARTHUR RIMBAUD – PRAVÁ POEZIE JE EMOTIVNÍ HUDBA SLABIK A RYTMŮ.
překlad Vítězslav Nezval

Odedávna jsem se honosil, že mám v moci kdejakou krajinu, a pokládal jsem za směšné veličiny moderního malířství a poezie.

Měl jsem rád blbé malby, římsy, dekorace, komediantské plachty, vývěsní štíty, lidové barvotisky, zastaralou literaturu, církevní latinu, milostné knihy bez pravopisu, romány našich babiček, pohádky, dětské knížечky, staré opery, pošetilé refrény, naivní rytmy.

Vymyslil jsem barvu samohlásek! - A čern, E běl, I nach, O modř, U zeleň. Určil jsem tvar a pohyb každé samohlásky s instinktivními rytmy a lichotil jsem si, že jsem objevil básnické slovo, dostupné dnes či zítra všem smyslům. Vyhradil jsem si překlad.

Napřed to byla studie. Zapisoval jsem ticha, noci, zaznamenával jsem nevyslovitelné. Zachycoval jsem závratí.

Básnická veteš měla značný podíl na mé alchymii slova.

Pak jsem vysvětlil svá kouzelná sofizmata halucinací slov.

Nakonec jsem shledal posvátným nelad svého ducha

Pravá poezie je emotivní hudba slabik a rytmů.

ARTHUR RIMBAUD - SAMOHLÁSKY
překlad Vítězslav Nezval

*A čern, E běl, I nach, O modř, U zeleň hlásek,
já jednou vypovím váš různý vznik a druh.
A, černý korzet, plný rudých much,
jež bzučí kolem páchnoucích a krutých pasek,*

*zátoka stínů; E, běl stanů, čirý vzduch,
šíp ker a bílých králů, chvění vrásek;
I, purpur, krev a smích, jež tryská ze rtů krásek,
ve hněvu či kající a bludný kruh.
U, božská vibrace, U, zeleň moří, s vesly,*

*mír pastvin s dobyt看em, mír vrásek, které kreslí
prst alchymie čelům vševědů;*

*O, zvučná polnice, klid vesmírného vřídla,
jímž poletují planety a archandělská křídla.
- O, modrý paprsek jejího pohledu.*

MAXIM GORKÝ – PÍSEŇ BOUŘLIVÁKU
přeložil Bohumil Mathésius

Šedá širá mořská dálka. Vítr nad ní mraky shání. Nad vlnami i pod mraky bouřlivák se hrdě nese, nebem křížuje a letí, hrdě jako černý blesk.

Hned se křídlem vlny dotkne, hned jak střela k mrakům letí, křičí – mraky slyší radost v smělém drsném pokřiku.

Je v něm žízeň, žízeň bouře. Sílu hněvu, plamen vášně, pevnou víru ve vítězství slyší mraky v křiku tom.

Racci sténají před bouří, sténají a zmítají se nad vlnami, hotovi jsou na dno moře hrůzu ukrýt – ostrou hrůzu před bouří.

Potápky se také bojí, potápkám je nedostupná radost z bitvy životní, rachot hromu vyděsí.

Hloupý tučňák plaše skrývá tlusté tělo v tříšti skal.

Jenom bouřlivák se nese, smělý bouřlivák to lítá, hrdě křížuje skrz blesky nad hněvivě řvoucím mořem.

Mraky spouštějí se, stále chmurněji a níže, vlny zpívají a rvou se výš a výše hromům vstříc.

Hromu úder!

V pění hněvu sténá vlna s větrem v sporu. Vítr schvátí pevným stiskem hejno vln a vyhodí je v rozmachu a v divém vzteku na pobřežní šedé skály, tříští v prach a na krůpěje smaragdové masy vod.

Bouřlivák v tom řve a lítá, křížuje a křičí lítá, běsní jako černý blesk. Jako střela protkne mraky, serve křídlem pěnu vln. Vzduchem nese se jak démon, hrdý černý démon bouře – směje se a vzlyká v bouři, mrakům směje, štěstím vzlyká, zalyká se radostí.

V hněvu hromu bdělý démon únavu už dávno slyší, ví už jistě, že ty mraky slunce nikdy nezakryjí, neskrývají už nikdy ne.

Vichr vyje, rachot hromu, moře chytá šípky blesků, hasí je v svých hlubinách. Svíjejí se kmity blesků po moři a mizejí v něm jako hadi ohňoví.

Bouře, brzy ať se rozburácí divá bouře, blesk a hrom.

Pak hle – bouřlivák se nese, smělý bouřlivák to lítá, hrdě křížuje skrz blesky nad hněvivě řvoucím mořem, hle to křičí jako prorok, jako prorok vítězství – Ať prudčeji burácí bouře, nechť ryčněji rachotí hrom!

Poznámka k interpretaci

Využijte všech dynamických možností, které svým hlasem technicky zvládáte – od šepotu naplněného napětím „ticha před bouří“ až po naprosté fortissimo, ale s výrazným ohledem na hlasovou hygienu.

Hlasivky můžeme unavit, ale nesmíme je nezvládnutým fortissimem poškodit – „odřít“.

*Byl jeden král byl starý
Už netěšil ho svět
Netěšily ho dary
Ten král rád jedl med!*

*Tak rád ho jedl z misky
Rád strkal do něj nos
Měl medu plné pysky
A trůn měl plný vos*

*Když jedl med trůn zářil
Když nejedl trůn zhas
Ten král se šťastně tvářil
A tak mu plynul čas*

*Na jeho sladkém nose
Jenž svítil jako báh
Se zalíbilo vose
A usedla si naň*

*Ten král hrál na mandoru...
Ach co jej napadlo
Důvěřovati tvorů
Který má žahadlo...*

*Ta vosa byla podlá
Ten nevděčný tvor zhrd
Ta vosa krále bodla
A král měl z toho smrt*

ZE SOUČASNÉ TVORBY

P S H Moje řeč

518:moje řeč se láme pluje a letí,běžim jak šakal stepí,řeč tím trpí sem jak pirát co drtí,krade a bere co mu patří,sem lopata a zedník,co slovo to cihla co text to zeď,ze zdi stavím město cedim krev,utek jsem ze školy zapomněl zákony,teď je ze mě hajzl co kurví řeč,znásilňuju slovo pro svůj rap,musí to jet chápeš neztrácim čas,slovo je střelnej prach proto,sesadim upravim dosadim,použiju zneužiju ovládnou čas,dobiju ubiju přináším jas nesu světlo,český slova jsou jak shurikeny,kurva házim je tam kam chci,učni mi z cesty teď mluvím já,uhýbám z cesty jsme PSH,vorlor mordor trafor brož,jsem kapela snů kapela volů,kapela hitů jsme kapela absolutních a totálních kokotů,jsem to nejlepší co můžeš dostat,náš jazyk jede roky chcem zajebat,tak jak nikdo chcem najebyť rap rap slovo rap....ORION:ptaj se mě proč hip hop co je rap,Ori byls tu první měl bys to vědět,já nevím neřeším dělám si svou věc,příjeď za mnou lanovkou v sobotu na kopec,furt se ptaj co je reel proč je rap,slova a řeč tvoří lidí svět,babylon spadla věž ale ne klec,držim si svůj jazyk jsem čech,naši mě naučili mluvit 5000 mož-

ností, na mě vyšel jazyk český, je bohatý je hezký nezapomeň odkud jsi, česko domov můj fuck off nazi, a tak mluvím co chci jak chci dělám svůj slang, můj nářečí je Praha město bang bang, rozuměj mi můj lidi můj gang, volám holkám do Plzně jedem na gang bang, jsem hrdý ne kvůli tomu hrubý, cvičím sokol a fotbal je krudý, barvy jsou skvělý zeleno bílý, mám rád ženy i holky ale né moc opilý, ani otlý ale chovný a milý, to je pro mě po-svátný jako kráva z dillí, chodíme do espresa pít kafe Illy, povídat si o tom jak bysme si zajebali, Redbull champain nebeský drink, 3x dokola na zdraví cinky cink, kdo neumí chlastat už se ublink, vypadni z kola ven jseš cililink...

ORION: MAMON

*Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a bez opisu
Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
Vidím z hnízda vylezlat krysu
Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a smlouvy bez podpisu
Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
To je systém tady toho času*

*Lži a klamy, ojebávání a klamání
Je na denním pořádku, tak už to všem přijde normální
Nikdo se neobává, nebrání
Nepřipadáš si abnormální, když hájíš morální chování?
Ale co to vlastně je v týhle době?
Kdo věří v Boha, kdo myslíš, že věří tobě?
Z toho se už snad nikdo neobrací v hrobě
Všichni rezignovali ve vlastní osobě
Jsi poctivej - cože, co je to za blbce?
Cože - co si myslíš, že získáš, vole?
Se podívej - nic nemáš, idiote!
Prej pravda vítězí nad lží a nenávistí
Tomu málokdo věří, pesimisti
Kdo zkurvil tuhle zemi? Komunisti!
A kdo jí kurví teď? My sami!
Je na každým z nás udělat změnu
Teď máme v rukách možnost, tak má to cenu
Nechci se chovat bez zájmu jako Emu
Nestrkám hlavu do písku, ale to co chci si vemu
Chovej se k ostatním jak k sobě samému
Proč stále ojebávat se ziskem ve jménu
Nebudu supportovat tuhle doménu
Štěstí mi nepřinese, ale spíš víc problémů
Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a bez opisu
Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
Vidím z hnízda vylezlat krysu
Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a smlouvy bez podpisu*

Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
To je systém tady toho času
Děláš kariéru nebo bariéru?
Jsi otrok na svobodě a máš svou voliéru
Kolem sebe postavenou jak sloupy Belvederu
Cejtíš se lepší, jsi něco víc na to ti -
Není všechno zlato co se třpytí
Všchno se nedá koupit, nedá se svítit
Kolik stojí láska? Kolik stojí štěstí?
Jdeš za tím celej život nebo dostaneš pěstí
Kolik ti dá páska? Kolik stojí tvoje žena?
Vzala si tě kvůli prachům, aby život měla ulehčena
Děláš to pro ní, zatím tě ojebává ona
Nevíš o ničem, makáš od večera do rána
Dobrý auta, baráky, cetky, zlato
Každej je chce mít, každej dělá všechno pro to
Je ale smutný se kvůli tomu ojebávat
Bylo dost falše, klamu - nač o to zakopávat?
Tak skončili jsme jasná zpráva
Čechy 2005 a všichni furt nadávaj
Olympijský vítězové vyhrávaj
Zlatý český ručičky na mě všude mávaj
Nejlepší pivo, nejlepší baby na světě
Co Čech to muzikant - spíš muzika v operetě
Proč mám slyšet tyhle sračky proklatě?
Dělám rap - muzika co probere tě
Nemíním poslouchat už tuny populáru
Píčoviny, Superstar a country kytáru
Za tohle solej zmrdi umělcům škváru
Je tu buranov - volám po změně, ne postaru.
Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a bez opisu
Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
Vidím z hnízda vylejzat krysu
Mamon - šablona z časopisů
Zákon - jen pro někoho a smlouvy bez podpisu
Kolik obálek bylo rozdáno bez dopisů?
To je systém tady toho času
Mamon, mamon, mamon, mamon, mamon (4x)

Poznámky k interpretaci

Zaujal vás tento text, jak svým obsahem, tak svými slovními obraty?

Vyzkoušejte si to jambické přízvukování – tedy snažte se napodobit rapera Orionu.

Pak zkuste slova tohoto vzdoro songu přednášet s rozložením přízvuků v souladu s významy i přirozeným přízvukováním dvoj a trojslabičných českých slov.

JIŘÍ SUCHÝ – DÍTĚ ŠKOLOU POVINNÉ

Dítě školou povinné,
dovede to co my ne.
My jsme sice světa znali,
my jsme lidé s rozhledem,
ale hrát si jako malí,
to bohužel nesvedem.

Co se všechno nestane,
když si dítě zamane.
Kuchyně se stane lesem
a štokrdle medvědem.
Já i vy to těžce nesem,
že to taky nesvedem.

Dítě věří tomu,
že z domu do ulice
vede třeba chodba tajná.
O takové věci
domovní důvěrnice
nemá ani šajna.

Dítě školou povinné,
dovede to co my ne.
Dejme tomu v elektrice,
průvodčí se rozplyne.
Dítě bloumá po Africe,
loví lvíce a my ne.

Poznámka k interpretaci

V souvislosti s tímto textem si jistě si vybavujete Suchého píseň.

Přesto se snažte text nezpívat ale recitovat. Popřít jeho známé písňové východisko, by ale nemělo znamenat, že zcela rozvrátíte jeho jednoduchou skoro říkankovitou rytmic-kou povahu. Není to zcela snadné zadání.

JACQUES PRÉVERT – LÁSKA MĚ STVOŘILA

Přišla jsem na svět nahá docela
a jak jsem na svět přišla žiju
Přišla jsem na svět malá docela
a přestože jsem dávno dospělá
jsem pořád stejná jako dřív
a žiju pořád nahá docela
je to má profese
Ten čas kdy žiju nahá
mně prachy vynese

Láska mě k lásce stvořila
láska mě přivítala do svých řad
láska mě naučila čarovat
Tak proč mi odešel
miláček kterého jsem měla
ten co mě nechal snít
ten co mě naučil mít radost z těla
přiměl mě tancovat svou taktovkou
lásku mám za svědka
on byl můj dirigent
já jeho baletka

Láska mě k lásce stvořila
láska mě přivítala do svých řad
láska mě naučila čarovat
a já vás jen tak z plezíru
proměním v blbce přesně na míru
A je mi k smíchu celá vaše láska
je falešná a chladná jako led
Budete tančit jak já pískám
a prachy utrácet

Láska mě k lásce stvořila
a zničila mě neurvale
A pak mi dala vale
Miláčku jsem jak bez duše i bez těla
Má lásko kams mi zmizela
má lásko kams mi zmizela
má lásko kams mi zmizela

KAŽDODENNÍ TRAMPOTY ČESKÉ ŽENY

Každodenní trampoty české ženy začínají hned ranním vstáváním.

Ne, s úsměvem vyskočím z postele a do kuchyně se nechám vtáhnout vůní té nejlahodnější kávy, Tady na mě u stolu čeká perfektně upravená rodina s připravenou snídaní, hovoříme o probiotických kulturách v našem dobromamkovském jogurtu a pro jistotu všichni ještě posílíme svůj imunitní systém aktivním bifidusem, který nás ochrání proti větru, dešti i chřipce.

Od stolu odcházím do koupelny. Teprve zde se stávám sama sebou. Docílím toho perfektními, nejdelšími a nejhustšími řasami a také přirozeným obarvením vlasů, kterým pro jistotu přirozeně dvojnásobně zvětším objem.

Cesta do práce v dešti a blátivém počasí...

... tak si s manželem zpestříme hrou na automobilovou honičku.

Ta ale končí manželovým zabláceným vozem, zatímco já vystupuji z perfektně naleštěného auta s dokonalým účesem v botách na superjehlových podpatcích, v nichž se tak báječně řídí! Prostě botky, které za celý den nevyzují.

V práci jsem často i ve stresu – hlavně když si všimnu své vybledlé halenky.

Ale tu přiskočí jedna z mých kolegyně a pohotově vytáhne z kabelky prací prášek

*a poradí mi, jak z mého obnošeného oděvu udělat sexy kousek, který se opět rozzáří přirozenými barvami. O přestávce zajdu na toaletu, kde se díky svým dnům a hygienickým potřebám *konečně* stávám šťastnou ženou.*

Ale kdo vyzvedne děti ze školky?

No přece já. Cestou v autě pojíme horu sušenek – sušenky ani děti nikdy nedrobí. Dojedeme domů a děti si pak šťastně hrají na zahradě...

...ale vrátí se špinavé a ušmudlané.

Nevadí mi to, naopak raduji se z toho, protože mám práci prostředky, které si hravě poradí nejen s mastnou špínou, ale i s nebezpečným vodním kamenem.

Když vařím večeri tak se roztančím a se mnou celá rodina a o připravované krmí si trojhlasně zazpíváme.

Špinavé nádobí?

To je přece doménou mého manžela, který mi vždy přijde ukázat výsledek své práce. Obdivuji ho, protože nádobí je umyté a září tak, že večer ani nemusíme rozsvěcet, a jeho ruce jsou díky mycímu prostředku tak jemné!

Večer uleháme do postele, muž se ke mně tulí ale....

...ale díky kouzelné tabletce se během krátké chvíle stává zase opravdovým mužem. S perfektním účesem, a klidnou myslí usínám a těším se na další krásný den...

POSLÁNÍ

Na závěr této části Almanachu uvádíme text klasika – to proto, že byl sice napsán skoro před sto lety, ale stále je žhavě i hořce aktuální.

KAREL ČAPEK - POLITIKUM

Snad to, co chci říci, říkám za řadu jiných: je nás dosti, kdo necháváme politiku jiným, protože děláme svou práci. Není to politická netečnost; říkáme-li, že chceme mít pokoj od politiky, znamená to, že chceme, aby nás politika neotravovala a neponižovala. Rádi bychom považovali politiku za určitou práci, která se koná stejně pozorně a věčně, jako my konáme svou a jakou žádáme od svého krejčího nebo zámečníka; rádi bychom důvěřovali politikům tak, jako důvěřujeme železnici, že nás poveze tam, kam jsme si koupili lístek. Nepletete se zámečníkovi do jeho práce ani strojuvůdci do jeho řízení; předpokládáme prostě, že rozumí své věci a že si z nás nedělají blázny.

Politici lidé si s námi dělají, co je jim libo. Jsme jim dobří jen k tomu, abychom jim odevzdali hlas; vše další, co nám demokracie dává, je politická bezmoc.

Vy politikové nedbáte toho, co na vás voláme. Dáváte nám jasně najevo, že vám nezáleží na ničem. Mezi námi a vámi zeje propast.

Ponižuje nás, že volíme poslance, kteří nejsou našimi poslanci; že svěřujeme všechnu moc ve státě parlamentu, jenž není již parlamentem; že naším jménem děláte zákony a reformy, jež nejsou dobrými zákony a reformami.

Ponižuje nás nedůstojnost parlamentu, který i státní nezbytnosti vyřizuje stranicovým handlem.

Skličuje nás přizemnost politického jednání – co jde vysoko nad domácí zájmy stran, je politickým exponentům tak lhostejno jako chalupníkovi aviatika.

Pro politické machry je stát odevzdán stranám k exploataci.

Ponižuje nás forma i duch politiky, jež vládne pomocí nečistých kompromisů mezi bezohlednými zájmy politických stran.

Stydím se za to, jako bych byl spoluvíníkem.

Jsme-li nespokojeni, volá se na nás: Pracujte ve stranách!

Ne; je-li nám čeho třeba, tedy je to pracovat proti stranám; proti vládě stran; proti hlasovací mašinérii; proti politice za zavřenými dveřmi; proti všemohoucnosti výkonných výborů; proti úpadku demokracie. My, pouzí občané, nechceme vládnout; my chceme jen důvěřovat. Máme právo znovu a znovu zkoušet, než se najde politický systém hodný naší důvěry. A bylo by politickou letargií, kdybychom toho práva neměli užít - v této neslavné době.

Těmito slovy si povzdechl Karel Čapek v září roku 1925 nad stavem rodící se české demokracie.

Svoje chmurné úvahy zveřejnil v Lidových novinách.

2 TEXTY ROZŠIŘUJÍCÍ VÝZNAM

AD TŘETÍ SEDMERO - CVIČENÍ DECHOVÁ, HLASOVÁ A ARTIKULAČNÍ

Psí dech

Pro zvládnutí správné výslovnosti konsonant musíme odstranit návyk civilizačně ochablého sezení u počítače. Seznámíme se s novým způsobem dýchání. Ten procvičujeme především ochablé svaly v podpasové oblasti.

Vybavte si obraz psa, který po rychlém běhu leží na podlaze a vyčerpaně oddychuje. Břicho mu v prudkém tempu kmitá a vlní se nahoru a dolů a z otevřené tlamy mu visí jazyk.

Jeho dýchání napodobíme. (Ale ne s tím jazykem a otevřenou pusou.)

!!! Nádech i výdech provádíme pouze nosem !!!

Zaujměte polohu jako pes – na čtyřech.

Břicho uvolněte tak, že útroby v této poloze vyvalí břicho směrem k zemi, do velké zaoblenosti.

Tento pohyb vede ke spontánnímu nádechu.

Pak zapněte všechny svaly v oblasti břicha a břišní stěnou zatlačte útroby co nejhluběji dovnitř, takže břicho je nyní vyklenuté vzhůru a tlačí na útroby směrem k páteři a vzhůru k hrudní dutině.

Tím vyvoláte tlak na bránici, ta se vyklene směrem do hrudního koše a vzduch z plic proudí ven.

Tyto dva pohyby opakujte, nejprve zvolna a potom stále zrychlujte.

Je to mohutný způsob animálního dýchání – na plnou kapacitu plic.

Psí dech v „lidské poloze“

Zopakujte stejný způsob „Psího dechu“, ale ve vzpřímené poloze – v kleče nebo ve stoje. Takto provedený nádech a výdech opakujte a postupně jej opět plynule zrychlujte.

Při rychlém tempu bude dýchání nutně o něco mělčí, ale přesto usilujte o intenzivní dýchání i při rychlém tempu:

A posléze zase zpomalujte!

!!! Uvědomte si zásadní rozdíl mezi „psím dechem“ a přerušovaným výdechem !!!

nahrávka P_03_01 video

Psí dech

zrychlování a zpomalování v kontrastu s Přerušovaným výdechem

Při obou cvičeních pohyb břišní stěny plynule zrychlujeme a zpomalujeme. Činnost břišního svalstva je pro oba typy dechu společná. Proto používáme „Psí dech“ ke stimulaci ochablé, podpasové oblasti břicha. Podle pohybu břišní stěny v rychlém tempu střídáme nádech s výdechem.

Ale při „Přerušovaném výdechu“ vzduch z plic vypouštíme postupně, fázovaně.

Když jsme veškerý vzduch z plic vytlačili, v klidu se mohutně nadechneme.

Kdežto při „Psím dechu“, při každém pohybu břicha buď nadechujeme, nebo vydechujeme.

Výdechy a nádechy se rychle střídají až do vyloženého kmitání, které probíhá nepřetržitě bez pauzy.

ROZBOR MLUVENÉHO PROJEVU

Autor: Marie Krystýnová

Předmět: Základy hlasové výchovy, Obor: K-JKB, 1.ročník, PdF UHK, 2011-2012

Zvolila jsem dvojici lidí, kteří spolu sice nemají nic společného (nejspíš se v životě nepotkali), ale zato tvoří, co se kvality řeči týká, naprosto dokonalý kontrast.

Další potíž vidím v používání nesprávných koncovek u přídavných jmen „-ej“ a „-ý“ (velkej, zavedenej, velký problémy), zcela typické pro obecnou češtinu. Nutno též konstatovat, že šíře jeho slovní zásoby není dvakrát ideální. Nejspíš právě proto si pomáhá častým opakováním slov a slovních vycpávek (jo, žejo, prostě, jako, no, dycky). Perličkou (či snad berličkou?), která nepříliš bohatý jazyk ozvláštňuje, je případná vynalézavost novotvarů (po tutý stránce), což ale může být i odkaz jihočeského dialektu či zastaralé mluvy.

Tohle všechno dohromady vytváří poměrně nesrozumitelnou řeč, která na posluchače působí rušivě a ten pak jen namáhavě udrží svoji pozornost. Některé problémy v řečovém projevu tohoto mluvčího lze odůvodnit jeho únavou, za jinými stojí nedostatečná slovní zásoba a tím i nepřesvědčivé formulace. Jedná se hlavně o již zmíněné opakování slov a slovních vycpávek či pauzy uprostřed vět. Dozajista velkou roli zde hraje také prostředí, které jeho řeč formuje do podoby obecné češtiny s velmi výrazným přízvukem, který je zcela typický pro Pražáky.

Celkově tento mluvčí budí dojem „unaveného brouka pytlíka“ či „neobratného pecivála“, což je podpořeno také jeho gestikou (polo-leh, polo-sed zabořený do křesla, ruce zkřížené před hrudníkem). Také zde však musím upozornit na jednu věc – první dojem často i klame. Vím totiž, že se zde jedná o velmi pracovitého, přátelského, inteligentního a sečtělého člověka s širokým rozhledem a neobyčejným talentem pro mnohé věci. Právě kvůli nerozvinuté schopnosti veřejného vystupování nebo i kvůli nervozitě a nedůvěře k neznámým lidem se pak snadno může stát, že člověk působí dojmem odměřeného, lhostejného či jakkoliv nedbalého podivína.

Projev bez mluvních problémů

Mou druhou mluvčí a zároveň příkladem dobře zvládnutého řečového projevu je 58-letá žena. Rovnou ji tedy můžeme podrobit našemu „Sedmeru“. Podle něj si vede zhruba takto:

Práci s dechem má celkem zvládnutou, mluví na víceméně hustém dechovém sloupci a vydechuje bez přerušování, naprosto plynule. Mluví pomalu a rozvážně, což vzbuzuje v posluchači pocit příjemného klidu, ne však monotónnosti. Proud řeči zůstává celistvý, věty souvislé a mezi sebou provázané. Tu a tam se po dokončení věty objeví drobná pauza na přemýšlení. Ve zcela výjimečných případech dochází k anakolutu neboli vybočení z vazby, kdy se mluvčí uprostřed věty na nepatrný okamžik zastaví a dokončí větu v pozměněném směru anebo začne úplně novou větou, která nese opravenou informaci – tento jev ale považují v mluveném neformálním projevu za poměrně běžný a přirozený – nenarušuje tok informace ani posluchačovu pozornost.

Rozbor mluvního projevu Alexandra Tomského a Daniela Takáče

Chválková Lenka, Seminární práce, Základy hlasové výchovy LS 2011-12

Úvod

V této seminární práci jsem se rozhodla rozebrat mluvní projevy dvou osobností českého mediálního prostředí. První z nich, Roman Takáč, je dokonce mluvčím profesionálním. Druhý, Alexandr Tomský, je osoba veřejně činná, vyjadřující se často k aktuálním společenským tématům. Pro přehlednost a představu přikládám odkaz na internetové vysílání pořadu Hyde park České televize, ve kterém jsou oba mluvčí zastoupeni a ze kterého jsem z velké části vycházela:

Přerušování výdechového proudu mezi významovými celky

Vzhledem k tomu, že se jedná o předem nepřipravené projevy, dochází u obou mluvčích k občasnému přerušování na nevhodném místě. U pana Tomského o něco častěji. Jeho přerušování je navíc doprovázeno různými hezitačními zvuky, které jsou doplňovány i výraznou gestikulací, která je místy až rušivá. U pana Takáče je znát jeho profesionální příprava. I když se jedná o improvizovaný projev, gestikulace je přiměřená a nijak neruší pozornost.

Kvantita samohlásek

K nedostatečnému rozlišování délky vokálů dochází hlavně v projevu p. Tomského. [řikat] místo [ři:kat] v 5:44 minut, [myslim] v 5:52, a tak bychom mohli pokračovat dále. U p. Takáče tento jev není tak výrazný.

Kvalita samohlásek

Tato artikulační chyba se u obou mluvčích vyskytuje poměrně často. Tento nedostatek můžeme pozorovat hlavně u otevřeného [i] a [e]. Vlivem tohoto jevu dochází ke snížené srozumitelnosti a pokud si vypnu obraz a poslouchám jen zvuk, mám občas problém porozumět, o čem se právě hovoří. U p. Tomského dochází k této chybě častěji než u p. Takáče.

Výslovnost konsonantů na začátku a na konci slov

U obou mluvčích místy dochází k nedostatečné artikulaci souhlásek na konci slov, souhlásky nejsou téměř slyšet.

AD OSMÉ SEDMERO – VÝRAZOVÉ MOŽNOSTI HLASU

Italské hudební názvosloví, hudební terminologie

Celé toto sedmero je inspirováno hudebními principy. Přesvědčili jste se o tom, že každé technické vymezení přednesu přináší značný výrazový potenciál a pozměňuje význam textu několika směry.

Hudebníci mají pro interpretaci skladeb k dispozici širokou paletu termínů. Podněty pro přednes mají buďto technický nebo emocionálně obsahový charakter. Naše kurzy vedeme také podle těchto dvou základních principů – technické provedení a citový vztah k obsahu. Rozdíl je jedině v tom, že hudební názvosloví je v italštině. Vybrali jsme pro vás jistý okruh instrukcí, které používají hudebníci. Jsou podnětné i pro mluvní projev. Navíc zjistíte, že většinu italských slov budete rozumět, znáte jejich variantu z jiných cizích jazyků, nebo mají svoji obměnu i v hovorové češtině.

Čtěte text, který si vyberete několikrát za sebou a vždy si stanovte jinou technickou obměnu, kterou si zvolíte z následujících možností:

Přednes podle technického vymezení

proměny tempa

allegretto [alegreto]	- mírnou rychlostí
accelerando [ačelerando]	- zrychlovat
allegro	- rychle
presto	- značně rychle
prestissimo [prestysimo]	- co nejrychleji
ritardando	- zpomalovat
adagio [adádžo]	- volně
andante	- zvolna, krokem
moderato [moderáto]	- mírně

proměny dynamiky

crescendo [krešendo]	- zesilovat
forte	- silně
fortissimo [fortysimo]	- velmi silně, nejsilněji
decrescendo [dekrešendo]	- zeslabovat
piano [pijáno]	- slabě
pianissimo [pijanysimo]	- velmi slabě

jiné technické zřetele

staccato [stakáto]	- krátce, odraženě
legato	- vázaně
accentato [ačentáto]	- důrazně
vibrato [vibráto]	- rozechvění tónu
glissando	- spojení dvou tónů klouzavým způsobem
tempo rubato	- s uvolněným rytmem

přednes podle emocí

agitato [adžitáto]	- bouřlivě
amabile [amábile]	- líbezně
amoroso [amorózo]	- milostně
appassionato [apasionáto]	- vášnivě
barbaro	- surově, barbarsky
cantabile [kantábile]	- zpěvně
capriccioso [kapričózo]	- rozmarně
comodo [kómodo]	- pohodlně
con sordino [kon sordýno]	- s dusítkem
delicatamente [delikatamente]	- jemně
dissonante [dysonante]	- nelibozvučně
devoto [devóto]	- zbožně
dolce [dolče]	- sladce
doloroso [dolorózo]	- bolestně
eroico [erojiko]	- hrdinně
erotico [erotiko]	- milostně
espressivo [espresívo]	- výrazně
facile [fáčile]	- lehce
furioso [furijózo]	- divoce, zuřivě
gaudioso [gaujijózo]	- radostně, vesele

gentile [džentyle]	- roztomile
grandioso [grandyjózo]	- velkolepě
grazioso [gracijózo]	- půvabně
impetuoso [impetuózo]	- útočně
intimo [íntimo]	- důvěrně
lamentando	- naříkavě
libero	- svobodně, volně
maestoso [maestózo]	- vznešeně
magico [máďžiko]	- kouzelný, čarovný
magnifico [manifiko]	- velkolepě
marcato [markáto]	- důrazně
nobile	- ušlechtilé
passionato [pasijonáto]	- vášnivě
rapido	- prudce, dravě
religioso [relidžózo]	- nábožně
risoluto [rizolúto]	- rozhodně
secco [seko]	- suše
serioso [serijózo]	- vážně
sforzando [sforcando]	- důrazně
scherzadno [skercando]	- žertovně
spaventato	- ustrašeně
vittorioso [vitorijózo]	- vítězně
vivace [viváče]	- živě
vivacissimo [vivačisimo]	- velmi živě

Nalezněte adekvátní technické prostředky pro texty v Almanachu.

Uvědomujete si nesmírně široký rozsah výrazových obměn, které můžete do textu vložit svým osobním pojetím – svými podtexty? Udělejte si závěrečné ověření, jak se podněty ze světa hudby dají využít při interpretaci slova.

Inspirujte se italským hudebním názvoslovím.

Při přípravě textu k přednesu si zkuste zvolit jedno z technických zadání a interpretaci textu pak podříďte zvolenému technickému vymezení. Když obsah slov přestane být v souladu se zvoleným záměrem, vyberte vhodnější technickou výzvu. V konfrontaci s hudebním názvoslovím nám jde také o to, abyste širokou paletou výrazových prostředků svého hlasu nepoužívali pouze spontánně, ale abyste si uvědomovali vztah mezi technickým a obsahovým či prožitkovým. Procvičte výrazové možnosti svého hlasu na textech různého obsahového zaměření a různých literárních stylů.

K dispozici máte v Almanachu poměrně širokou nabídku.

Na jeho stránkách uvádíme řadu textů, každý má jinou obsahovou i literární charakteristiku. Ověřte si na nich, jak technická zadání a citové podněty pro přednes spolu souvisejí a jak jedno posiluje druhé.

VĚRA ŽĎÁRSKÁ – JAK ZA POMOCI BYLINEK PEČOVAT O SVĚ HLASIVKY

Používat hlas nám umožňují hlasivky - neobyčejný sval, kterým vyjadřujeme to, co cítíme. Napjatý hlas = napjatá nálada, vyčerpaný hlas = vyčerpávající situace, chraptíme vlivem všech věcí, které nebyly řečeny, soptíme vztekem – zvýšeným hlasem vykřičíme agrese, jsme nuceni šeptat – tajemství je možno sdělovat jen šeptem, hlasem hladíme i zraňujeme... Na našem hlase mohou být znát nejen citová rozpoložení, nálady, ale i různé neduhy a nemoci.

Tak jako na všechno ostatní působí i na hlasivky okolní prostředí – přílišné sucho, znečištěný vzduch, nepříjemné situace i lidé. Hlasivky mohou být unavené, přetažené, přepracované. Bolí vás ruce po rozštípání hromady dřeva?, stejně tak mohou bolet hlasivky po velké námaze. Pokud nastanou potíže s hlasem a hlasivkami, měli bychom si uvědomit, co nám tato potíž říká: zda používáme hlas přiměřeně (tzn. nemluvíme tehdy, když nemám?; nezastírám klidným hlasem neklid v sobě?; nedaří se mi promluvit, vykřiknout tam, kde bych měl?; netlumím své emoce příliš?; používám správná slova?).

V ájurvédě je sídlem hlasu 5. čakra (v oblasti hrdla). Je-li průchozí, vyjadřujeme otevřeně a bez obav své pocity, myšlenky a poznatky. Umíme přiznat svoje slabosti, umíme ukázat i svoji sílu. Máme schopnost vyjádřit tvořivě sebe sama, schopnost mlčet i naslouchat. Řeč je jasná, plná fantazie, hlas je plný a příjemně znějící.

Neprůchodná 5. čakra znamená blokaci – porozumění mezi hlavou a tělem je rušeno, řeč může být neuhlazená, hrubá nebo věčná a studená, slova nemají hlubší obsah, vyskytuje se zadržávání, koktavost.

Disharmonií rozumíme i zneužívání slov nebo přílišnou výřečnost, také strach projevit se, trému.

Poruchy hlasu (chraptivý nebo nezvučný hlas, sípání) mohou být příznaky mnoha onemocnění - od zánětu přes ochrnutí hlasivek až po nádor. Podrážděné, přetažené hlasivky, nedostatek klidu v hlase může znamenat, že se neodvažujeme projevovat svoje mínění, prosadit se. Nemít hlas = nemít „hlasovací právo“, jsme zbaveni možnosti sdělovat. Hlas nevychází ze srdce, ale z přetíženého krku, nerezonuje v těle.

Barva 5, čakry je modrá – jasná modrá obloha nebo vodní hladina. Pro zklidnění hlasu i pro uzdravení hlasivek si můžeme pohodlně sednout nebo lehnout a navodit si osvobozující dojem těchto přírodních krás. Modrá barva v oblasti krku také pomůže (šátek). Z kamenů ladí s hlasivkami akvamarín, tyrkys, chalcedon.

Náš organismus je jeden celek, kde je jeden orgán napojen na druhý a všechny dohromady jsou propojeny oběhovým systémem. Selhání jednoho orgánu může vyvolat reakci v jiném místě. Hlasivky mohou signalizovat poruchu štítné žlázy i potíže v genitální oblasti. Náš organismus se musí potýkat s mnoha škodlivinami, které se do těla dostanou. V mladém věku si s nimi ví rady a vyloučí je, pomalu se unavuje a na vylučování ať už tlustým střevem, ledvinami, plicemi či kůží nemá sílu. Začíná škodliviny ukládat. Ta depozita jsou u každého jedince jiná a jedním z takových depozit mohou být i hlasivky. Organismus tuto situaci oznamuje bolestí. Často se chováme jako automobilista, kterému palubní deska signalizuje poruchu, on rozbije kontrolku a uhaní dál. Lépe je trochu přibrzdit životní tempo a analyzovat, co nám potíž říká. Malá potíž se dá lehce odstranit a lze v cestě pokračovat jen s malým zdržením, které snadno doženeme. Zdržení způsobené pobytem v nemocnici bývá delší.

Věra Žďárská vystudovala Zemědělskou a lesnickou universitu – obor zahradnictví. Je technickým pracovníkem Mendelovy university v Brně; stará se o sbírkovou a sortimentální zahradu Zahradnické fakulty v Lednici. Publikuje v odborném tisku v oblasti zelinářství a přednáší pro ekocentra o zdravém životním stylu a léčivých rostlinách.

Hlas a profese

Zamyslete se ještě nad nutností příkladné a maximální péče o profesní „nástroj“. Stejně tak, jako sportovci pečují o své tělo, modelky o svůj vzhled, houslisté o svoje stradivárky, každý hlasový profesionál by měl pečovat o svůj hlas – a to nejen v momentě, kdy dojde k problému, ale i v rámci preventivních hlasových technik, které zamezí poruchám hlasu. A právě tady se věda spojuje s uměním – umění proniknout do nejintimnějšího nitra člověka, které se odráží v hlase, protože hlas zrcadlí duši člověka. Zrcadlí v sobě lidskou náladu, stáří, strach, nadšení... Hlasem dokážeme pohládit, povzbudit, postrašit, okouzlit, ale bereme ho jako samozřejmost každého dne do té doby, dokud se neobjeví problém. Proto hlasu věnujme se stejnou odbornou péčí, s jakou pečujeme o naše ostatní profesní nástroje, ale i se stejnou laskavostí (nebo láskou, chtělo by se říci), se kterou pečujeme o vše, co je nám blízké.

AD DESÁTÉ SEDMERO – PRAVIDLA VÝSLOVNOSTI

Jiřina Hůrková: ČESKÁ VÝSLOVNOSTNÍ NORMA

© Scientia, spol. s r.o., Pedagogické nakladatelství, 1995

ÚVOD	7
Stručné dějiny snah o kultivování české výslovnosti	8
Dosud platné příručky	10
Východiska předkládané práce	12
TRANSKRIPCE	16
ORTOEPIE	17
I. Ortofonie jako součást ortoepie	17
1. Samohlásky	17
1.1. Odchylky v kvalitě samohlásek	18
Otevřené samohlásky	18
Úzké samohlásky	19
1.2. Odchylky v kvantitě samohlásek	19
Souhlásky	20
Odchylky oblastní	23
Individuální odchylky (vady řeči)	23
Odchylky zaviněné oslabením artikulace	24
II. Ortoepická pravidla spojování hlásek (vlastní ortoepie)	24
1. Spojování samohlásek	
1.1. Tzv. ráz v češtině	25
2. Spojování souhlásek	27
2.1. Spodoba (asimilace) znělostní	27

Spojování souhlásek párových	28
Spojení se souhláskami nepárovými	28
Spojení s předložkami s, se, přes	29
Výslovnost slov typu kresba, prosba, modlitba, svatba	30
2.2. Spodoba (asimilace) artikulační	30
Spojení sykavek a polosykavek	30
Výslovnost souhlásek stejných	31
2.2.3. Výslovnost souhlásek artikulačně příbuzných	32
2.2.4. Výslovnost souhlásky [j] v tvarech pomocného slovesa být a v jiných spojeních	34
2.2.5 Nenormativní redukce jiných souhláskových spojení	35
Souhláskové spojení s nosovkami [m], [n], [ň]	36
Přípustná zjednodušování souhláskových spojení	36
III. Slovní přízvuk	37
1. Přízvukování slabičných předložek	38
Odchytky v přízvukování předložek původních	39
Přízvukování předložek nepůvodních	40
2. Vedlejší přízvuk	40
IV. Zvukové prostředky větné	41
Frázování	41
Větný přízvuk	42
Intonace	43
3.1. Intonační kadence větných úseků koncových	44
Kadence vět oznamovacích (rozkazovacích a otázek doplňovacích)	44
Intonační kadence otázky zjišťovací	45
Kadence větných úseků nekoncových	45
Nejčastější odchytky od normativní podoby kadencí	46
Odchytky od normativní kadence zjišťovací otázky	46
Odchytky od normativní kadence věty oznamovací	46
V. Ortoepie slov přejatých	47
Zásady české výslovnosti slov přejatých	48
Samohlásky v slovech přejatých	49
Kvalitativní náhrady samohlásek v slovech přejatých	49
Kvantita samohlásek v slovech přejatých	50
Výslovnost samohlásek dlouhých	51
Výslovnost samohlásek dlouhých i krátkých (tzv. dublety)	52
Zakončení přejatých slov na -on	53
Výslovnost při tvoření a odvozování slov	54
2.3. Samohlásková spojení v přejatých slovech	56
3. Souhlásky v slovech přejatých	58
Souhlásky [s]-[z]	58
Souhlásky [k]-[g]	61
Výslovnost psaného x	62
Souhlásková spojení v slovech přejatých	62
Výslovnost citátových výrazů	64
Výslovnost cizích vlastních jmen	65

Hlavní zásady výslovnosti cizích vlastních jmen	66
Některé náhrady cizích hlásek	66
Kolísání ve výslovnosti francouzských jmen zakončených na [o], [e]	68
Některé tendence ve výslovnosti cizích vlastních jmen	69
VI. Výslovnostní styly	70

LITERATURA

AD DVANÁCTÉ SEDMERO - ŘEČ TĚLA - ROZCVIČKY

- a) Běhání
- b) Tanec – jako řeč těla ve verších
- c) Velká a malá kočka

V ladnosti a eleganci pohybů nepochybně vedou všechny druhy koček... (tedy kočkovitých šelem). Principem kočičího protahování je plynulé, vlnivé a postupné aktivizování všech svalů, spojené s napínáním šlach. Děti si doslova užívají, když mají možnost ve hře napodobovat pohyby a chování zvířat. Jenom my dospělí jsme zdrženlivější.

Odevzdejte se naplno i tomuto atavizmu, zopakujte nejdříve výchozí pohyby, které jsou závazné, a potom pokračujte v kočičí improvizaci. Nechejte se inspirovat mnohostí osobitých provedení na nahrávce a sami tu různorodost obohaťte svým pojetím.

- d) Trufaldino roznáší talíře s chutnými pokrmy

Nabízíme vám rozcvičku herců Comedie dell'Arte.

Shodou okolností je to také jeden z pohybů čínského psychosomatického cvičení tcha-tchi.

Zpočátku zkoušíme s talířem, posléze si jej jenom představujeme a dlaň držíme ve vodorovné poloze ve všech fázích pohybu, aby nám ten imaginární talíř nespádl na zem.

- e) Kontrakce dle Marth Graham

- f) Švihové pohyby

Švihovou charakteristiku pohybu nacházíme v pracovních činnostech, „když se maká s fortem“, ať jde o házení lopatou, sečení kosou, či štípání dřeva.

- g) Mentální zdroj pohybů dítěte a inventura osobnosti – těla i duše

Připomeňte si vlastní dětské blbinky, chvíle kdy jste řádili jako utržení ze řetězu. Dětské kotrmelce na trávníku jsou tím nejvěrohodnějším vyjádřením stavu, jak se dítě v dané chvíli doopravdy cítí. Chuť do života, instinktivní potřeba spálit překypující energii, prozkoumávat nové pohybové možnosti svého těla a okamžitě napravovat všechny případné nezdary – to vše vyzařuje ze svobodného dětského řádění, i tehdy, když pohyby, které se zaujetím sledujeme, jsou mnohdy neohrabané a nedokonalé. A ten pohybový gejzír děti spontánně doprovázejí hlasitým jekotem a pištěním. Působivé na takovém dětském jednání je především ten emocionální vklad do pohybů, které z gymnastického hlediska jsou naprosto běžné a nezajímavé. Ostatně není to jenom vlastnost dětí, ale takto se projevují všechna mláďata „nás savců“.

Dokončíme tedy naše ranní komediantské rozcvičování, Chceme pohyb těla propojit se všemi dechovými, mluvními a především s myšlenkami a emocemi, kterými žijeme.

AD ČTRNÁCTÉ SEDMERO - PROFESIONÁLNÍ MLUVČÍ

Pavel Jurkovič: OD VÝKŘIKU K PÍSNIČCE

Hudba jako průvodce našeho vývoje

Kdy začít	13
Význam rytmu	14
Halí belí - ukolébavky	17
UKOLÉBAVKY	18
K RANNÍMU PROBUZENÍ	19
NÁŠ KOHOUTEK	19
HOUPÁNÍ NA KOLENĚ	19
Mateřská role učitelky mateřské školy	21
Hudba a základní rozměr mateřské školy	
Slova s rytmickou silou	26
Pějme píseň dokola - neboli rondo	32
RONDO	34
Na prahu písničky	36
PTAČÍ KONCERT	37
VLAŠTOVIČKA	37
HÝL	37
VRÁNA	37
HOUSÁTKA	37
SKŘIVÁNEK	38
STRNAD	38
KUKAČKA	38
ČERVENKA	38
ŽLUNA	39
VRABEC	39
KONIPÁSEK	39
SLEPICE	39
Jak se stát skladatelem	40
Písnička se zpívá	41
Písnička je jedinečná zpráva o světě	
Cesta za písničkou	48
TO JE ON	51
VDÁVALA SE MYŠKA	52
VLÁČEK	53
V TRÁVĚ	54
KOLO	56
VEČERNÍ PÍSNIČKA	58
CO JE TO?	60
Zlatá brána otevřená	
ZLATÁ BRÁNA	65
HRA NA KŘEPELIČKU	66
HRA NA ČÍŽEČKA	66
HRA NA ŽALMANA	67

Hra jako kulturní jev	
Hry, pohyb a tempo	71
Od hry na tělo ke hře na hudební nástroj s Carlem Orffem	72
Na cestách k Orffovi a s Orffem	75
Kapela v mateřské škole	82
LUNA A SLUNCE	83
VEVERKA ČIPERKA	84
TĚŽKÉ POČÍTÁNÍ	85
PÍSNÍČKA KE KOUPÁNÍ	85
MAMINCE	86
PŘÍŠERA	87
CO TO ZVONÍ, CO TO CINKÁ	87
SRNA	88
CHRPA - KÁNON	88
NÁVRAT	89
UKOLÉBAVKA	90
Od písničky k pohádce	91
O JANÍČKOVÍ	94
O KOBLÍŽKOVÍ	96
O KOHOUTKOVÍ A SLEPIČCE	97
BOTA, BOTA, BOTA	100
PÍSNÍČKA O SNĚHURCE	100
O ČERVENÉ KARKULCE	101
PÍSNÍČKA PŘED POHÁDKOU	101
VODNÍK	101
O ZLATÝCH JABLKÁCH	102
O PALEČKOVÍ	102
ČERT A KÁČA	104
CO JE V POHÁDCE	105
Děti v obci - Český rok - Jak běží rok	106
NOVÝ ROK	109
MASOPUST	109
VÍTÁNÍ JARA	110
JARNÍ SLUNCE	111
NA PRAHU VELIKONOC	112
POMLÁZKA	113
LETNICE	114
KRÁLOVNIČKY	114
LETNÍ SLUNÍČKO	115
POSVÍCENÍ	115
JABLÍČKA DOZRÁLA	115
ZIMA PŘICHÁZÍ	116
ADVENTNÍ VEČERNÍČEK	117
ŠTĚDRÝ DEN	118
U JESLIČEK	119
O TŘECH KRÁLÍCH	120

Muzika jako práce, radost i osud	121
Pozvánka k recepci	123
Na rozloučení	130
LOUČENÍ S PÍSNÍČKOU	131
Prameny a literatura	133
Skladby k poslechu	135

PODNĚTY PRO HUDEBNÍ PRŮPRAVU DĚTÍ – FORMOU HRY

Ať se děti vykřičí, rozhalekají a volají na velkou vzdálenost. Ale neměli bychom děti jenom rozdivočet. Přívalu jejich energie dáme nějaké herní téma, které souvisí s hudební průpravou. Pustíme se i s dítětem do „výchovného hraní“.

Utíkej dvakrát kolem zahrady

potom se zastav a volej na mne!

Víme přece, že dýchání je základní předpoklad pro znělou mluvu i zpěv.

Takto se děti vedou k tomu, jak svůj dech ovládat.

Na kolik nádechů dokážeš nafouknout balónek?

Na jakou vzdálenost dokážeš sfouknout plamen svíčky?

Jak dlouho dokážeš udržet peříčko ve vzduchu, aniž by spadlo na zem?

Dokážeš dýchnout na zrcátko tak, aby se zamlžilo?

Pořádně se nedechni a zazpívej dlouhatánské „Áááá“!

A drž ten tón, co nejdéle. Já ti to stopnu na hodinkách.

To všechno jsou činnosti, které děti mohou bavit a při tom se učí ovládat svoje dýchání.

Jistě vás už napadla řada možností, jak cvičení, která známe, a která rozvíjejí zdravý hlas, jak je upravit na hru, která děti zaujme.

Pro ovládnutí zpěvního i mluvního hlasu je třeba se naučit ovládat hlasivky. Základním předpokladem pro pozdější zpívání je schopnost rozeznávat výšku tónu. Je třeba dítě dovést k tomu, aby rozeznávalo, který tón je vyšší, a který nižší. To je teorie pro nás, pro dospělé. Dětem nabídneme hru a předpokládáme, že potřebný efekt se časem dostaví i bez vysvětlování.

Umíš zahoukat jako siréna?

Ukaž, jak to vypadá na motocyklových závodech

A ve chvíli, když si dítě sedne na pomyslnou motorku a pravou rukou přidá plyn, tak mu jistě v puse zaburácí motor závodníka.

Pak už stačí jenom proměňovat okolnosti jízdy (jedeš do kopce, a nyní rychle do cíle, dochází ti benzín...) a dítě bude samo vytvářet nižší a vyšší tóny otáček motoru. A když umíme záměrně vytvářet vyšší a nižší tóny – to už jsme přímo v předpokojí písničky.

Potom stačí si na chvíli sednout a společně si zazpívat a naučit se nějakou novou písničku. Společné zpívání – při procházce do kroku, při práci, aby nám šlo dílo od ruky, při jízdě autem – to je ta nejučinnější hudební pedagogika.

Zahrajeme si na vláček, jak se rozjíždí a zase zpomaluje

Opět formou hry probíráme základní hudební pojmy jako proměna tempa a proměna dynamiky při zesilování a zeslabování zvuku.

Bude záležet jenom na vaší schopnosti vrátit se na chvíli do dětského herního ráje a začne vás napadat mnoho okolností, které budou hudební a zpěvní průpravou.

Pojem „výchovné hraní“ používáme jako obměnu předmětu „výchovná dramatika“. Do výchovné dramatiky chodí děti do „zušky“. Kdežto výchovné hraní je – vzhledem k mentalitě dětí, zvláště těch nejmenších – nejpodstatnější formou výchovy. Mentorské vysvětlování nepřináší velký efekt a mnohdy „ty řeči“ vedou děti i k negativistickým reakcím. Dítě si svět osvojuje prostřednictvím hry a my intelektuální dospělí, bychom neměli zcela zapomenout na umění hrát si, kterým jsme v dětství tak intenzivně a radostně žili.

3 SEZNAM AUDIO A VIDEONAHRÁVEK

PRVNÍ SEDMERO – PRAVIDLA SROZUMITELNĚ A PŘÍJEMNĚ ZNĚJÍCÍ MLUVY

nahrávka A_01_01 audio

Mluva na nepřerušovaném výdechovém proudu vzduchu, členěná podle významových celků.

nahrávka A_01_02 audio

Mluva na nepřerušovaném výdechovém proudu, členěná podle zásoby vzduchu.

nahrávka A_01_03 audio

Rozlišování dlouhých a krátkých vokálů.

nahrávka A_01_04 video

Pohyb čelistí a rtů při výslovnosti vokálů.

nahrávka A_01_05 audio

Rozlišování barvy jednotlivých vokálů

nahrávka A_01_06 audio

Ochablá výslovnost koncovek

nahrávka A_01_07 audio

Přehnaná výslovnost koncovek

nahrávka A_01_08 audio

Precizní výslovnost koncovek

nahrávka A_01_09 audio

Výslovnost konsonant ve shluku.

nahrávka A_01_10 audio

Výslovnost předložek bez přízvuku a s přízvukem

nahrávka A_01_11 audio

Pohádkový styl vyprávění

TŘETÍ SEDMERO – METODIKA MLUVNÍ PRŮPRAVY

B_03_01 OD VÝDECHU KE ZPÍVANÉMU TÓNU

nahrávka B_03_01_01 video

Sfouknutí plamene svíčky a následný pasivní nádech

nahrávka B_03_01_02 video

Funkce břišního lisu

nahrávka B_03_01_03 audio
Studený dech

nahrávka B_03_01_04 audio
Studený dech ve dvou variantách

nahrávka B_03_01_05 audio
Teplý dech

nahrávka B_03_01_07 audio
Reálně zpívaný tón na vokál Ááááá:

nahrávka B_03_01_07 video
Metodická řada „Proměna výdechového proudu na zpívaný tón“

nahrávka B_03_01_08 audio
Umění podtextu 1 – výraz proměňuje význam textu

nahrávka B_03_01_09 audio
Umění podtextu 2 – výraz proměňuje význam textu

B_03_02 OD ZPÍVANÉHO TÓNU K PLASTICKÉ MLUVĚ

nahrávka B_03_02_01 video
Brániční dýchání

nahrávka B_03_02_02 audio
Krytý a nekrytý vokál Áááá

nahrávka B_03_02_03 audio
Dýchání po dolní a horní cestě

nahrávka B_03_02_04 audio
Brumendo rozeznělé na dolní, pak na horní dechové cestě

nahrávka B_03_02_05 audio
Kvalita zpívaného a mluvního hlasu při ochablém výdechovém proudu

nahrávka B_03_02_06 audio
Kvalita zpívaného a mluvního hlasu při poněkud aktivnějším výdechu.

nahrávka B_03_02_07 audio
Kvalita zpívaného a mluvního hlasu při silnějším výdechovém proudu

nahrávka B_03_02_08 audio
Kvalita zpívaného a mluvního hlasu, když výdechový proud je v plné síle

nahrávka B_03_02_09 audio
Konsonanta M posiluje vibraci v oblasti masky

nahrávka B_03_02_10 audio
Vibraci přeneseme z hlásky „M“ na vokál „A“

nahrávka B_03_02_11 audio
Vibraci zpívaného tónu přeneseme na mluvní frázi

nahrávka B_03_02_12 video
Metodická řada od zpěvního hlasu k mluvenému slovu

nahrávka B_03_02_13 audio
Dvojí interpretace stejného textu

B_03_03 ROZRŮZNĚNÁ VÝSLOVNOST VOKÁLŮ – KLÍČ K BAREVNOSTI MLUVY

nahrávka B_03_03_01 audio
Propojení technického a prožitkového přístupu

nahrávka B_03_03_02 audio
Proměna nastavení ústní dutiny pozměňuje barevnostní kvalitu tónu

nahrávka B_03_03_03 video
Nastavení zubů pozměňuje vnitřní objem ústní dutiny

nahrávka B_03_03_04 video
Posílení nosové rezonance

nahrávka B_03_03_05 video
Posílení hlavové rezonance

nahrávka B_03_03_06 audio
Máchovy verše se zdůrazněním jejich zvukomalebnosti a časoměrnosti

B_03_04 DÝCHÁNÍ PŘI VÝSLOVNOSTI KONSONANT

nahrávka B_03_04_01 video
Explozivní a neexplozivní výslovnost konsonant

nahrávka B_03_04_02 video
Přerušovaný výdech

nahrávka B_03_04_03 audio
Přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost konsonant

nahrávka B_03_04_04 audio
Přerušovaný výdech využijeme pro razantní výslovnost celých slabik

nahrávka B_03_04_05 audio
Trojice párových – znělých a neznělých

nahrávka B_03_04_06 audio
Akcentování konsonantních koncovek

nahrávka B_03_04_07 audio
Teatrální pojetí cvičného textu

nahrávka B_03_04_08 audio
Od technických cvičení k výslovnosti slov

nahrávka B_03_04_09 audio (video)
Jazykolamy

nahrávka B_03_04_10 audio
Dvojitý přístup k jazykolamům

nahrávka B_03_04_11 audio
Metodická řada – Od přerušovaného výdechu → k jazykolamům

B_03_05 ROVNOVÁHA MEZI DECHOVOU EXPLOZIVNOSTÍ KONSONANT A PLYNOUCÍM ZNĚNÍM VOKÁLŮ

nahrávka B_03_05_01 audio
Dýchání zdůrazňující proznívání vokálů

nahrávka B_03_05_02 audio
Dýchání zdůrazňující explozivnost konsonant

nahrávka B_03_05_03 audio
Dechová činnost je nyní současně plynoucí i výbušná.

nahrávka B_03_05_04 video
Přednes Werichova jednoslabičného westernu

B_03_06 ŠEPOT A VOLÁNÍ DO DÁLKY

nahrávka B_03_06_01 audio
Šepot „čistý“ a s částečnou účastí hlasivek

nahrávka B_03_06_02 audio
Volání do dálky

nahrávka B_03_06_03 audio
Hoří

ŠESTÉ SEDMERO – CITLIVÝ SLUCH

nahrávka B_06_01 video
Tvar dlaní pro „vnitřní slyšení“

nahrávka B_06_02 audio
Srozumitelnost jmen při představování

nahrávka B_06_03 audio
Chci dělat přijímačky na herectví

nahrávka B_06_04 audio
Monolog Richarda III.

nahrávka B_06_05 audio
Benjamin Britten – průvodce mladého člověka Symfonickým orchestrem

nahrávka B_06_08 audio
Podtexty – způsob interpretace pozměňuje význam slov

nahrávka B_06_09 audio
Feng jün Song – Ej, zaspala Anička

SEDMÉ SEDMERO – SEDMINÁSOBNÁ ÚSPORA ČASU

nahrávka B_07_01 video
Ranní protahování s hekáním a funěním

nahrávka B_07_02 audio
Koupelnové zpěvy s vibrací bránice

nahrávka B_07_03 video
Vlastní popěvky do kroku

nahrávka B_07_04 audio
Vlastní rozjímavé nápěvy

nahrávka B_07_05 video
Bleskové rozmluvení - brumendo
- alikvótní znění
- rozhýbání jazyka

OSMÉ SEDMERO – VÝRAZOVÉ MOŽNOSTI HLASU

nahrávka C_08_01 audio
Devět řemesel – desátá bída, zpívá V + W

nahrávka C_08_02 audio

A co se stane, když pro každý z textů použijeme protilehlé prostředky?

nahrávka C_08_03 audio

Leoš Janáček – mezi mluvou a operní árií

nahrávka C_08_04 audio

Trojí chápání rytmičnosti veršů Jan Nerudy

nahrávka C_08_07 audio

P S H Moje řeč - rap

nahrávka C_08_08 audio (video)

Jak dech pozměňuje citové zbarvení hlasu

nahrávka C_08_09 audio

Proměny dechové příměsi pozměňují významy stejných slov

nahrávka C_08_10 video

Rezonance masky

nahrávka C_08_11 video

Nosový rejstřík má několik obměn, rozezní se

nahrávka C_08_12 video

lavový rejstřík

nahrávka C_08_13 video

Falset

nahrávka C_08_14 video

Přechod z falzetu do chrapláku

nahrávka C_08_15 video

Posílení hrudní rezonance

nahrávka C_08_16 video

Propojené rejstříky

nahrávka C_08_17 video

Uplatnění hlasových rejstříků v herecké praxi

nahrávka C_08_18 audio

Don Šajn

nahrávka C_08_19 audio

Čapkova pohádka bez mluvního frázování

nahrávka C_08_20 audio

Čapkova pohádka – frázovaná podle významových celků

DESÁTÉ SEDMERO – PRAVIDLA VÝSLOVNOSTI

nahrávka C_10_01 audio

Slyšíte v koncovce či v předložce požadovanou neznělost?

nahrávka C_10_02 audio

Ráz

nahrávka C_10_03 audio

Výslovnost hlásky „E“ s háčkem

nahrávka C_10_04 audio

Dlouhá slova s vedlejším přízvukem a bez něj

nahrávka C_10_05 audio

Výslovnost dvojhlásek

nahrávka C_10_06 audio

Výslovnost tvarů slovesa býti v Hrabalově a Vančurově textu

nahrávka C_10_07 audio

Čárka v psaném projevu a spontánní mluva

nahrávka C_10_09 audio

Otazník v písemném projevu a otázka v životní situaci

nahrávka C_10_10 audio

Přesah, umístění pauzy ve verších Hamletova monologu

nahrávka C_10_11 audio

Hamletův monolog v rytmičtém a prózovém provedení.

nahrávka C_10_12 video

hledání působivého a jazykově čistého přednesu Erbenovy Polednice

JEDENÁCTÉ SEDMERO – METODICKÉ ŘADY

nahrávka C_11_01 audio

Od dýchání ke zpěvnímu hlasu

nahrávka C_11_02 audio

Od zpěvního hlasu k mluvě

nahrávka C_11_03 audio

Od přerušovaného výdechu k jazykolamům

nahrávka C_11_04 audio

Dýchání zdůrazňující proznívání vokálů

nahrávka C_11_05 audio
Dýchání zdůrazňující explozivnost konsonant

nahrávka C_11_06 audio
Dechová činnost je nyní současně plynoucí i výbušná.

nahrávka C_11_09 audio
Alikvótní znění se odvíjí od „normálního“ zpěvu

nahrávka C_11_10 audio
Alikvótní znění se rozvíjí až do trojzvuku

nahrávka C_11_11 audio
Alikvótní vícehlas

nahrávka D_11_12 audio
Osobní znělka 1 (technická)

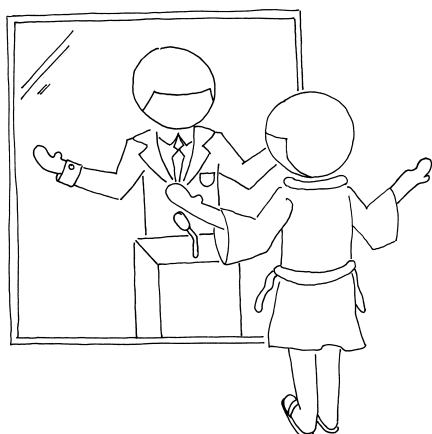
nahrávka D_11_13 audio
Osobní znělka 2 (výrazová)

nahrávka D_11_14 audio
Skupinová vokální improvizace

TŘINÁCTÉ SEDMERO – DÝCHÁNÍ

nahrávka C_13_03 video
Každá dechová oblast ovlivňuje způsob mluvy

nahrávka C_13_05 video
Zviditelnění dechu a srdečního pulzu



Václav Martinec a kolektiv spolupracovníků

Znělá a srozumitelná čeština

Obálka a ilustrace **Gabriela Ronzová**

Vydal **RYCON Consulting s.r.o.**

Kollárova 1714/1, 500 02 Hradec Králové
v roce 2012

info@rycon.cz, www.rycon.cz

Odpovědný redaktor **Yvonna Ronzová**

Technický redaktor a sazba **Svatopluk Mára**

RYCON
CONSULTING

poslední strana bloku knihy, resp. obálky